BOA FORMA

#ATITUDE BOAFORMA

SEM MEDO DE SE MOLHAR
Fernanda Gentil fala sobre a onda de mudanças na carreira, no amor e no corpo *(-5kg)*

O QUE COLOCAR NO SEU CARDÁPIO AOS **20, 30, 40, 50+**

BOOT CAMP
Treino intenso que seca e turbina o fôlego

O CANSAÇO SABOTA **SUA DIETA?**
10 alimentos práticos e fit para o jantar não acabar em pizza

Beleza negra
Dicas lacradoras das mulheres que são referência nas redes sociais

Queime até **1000 calorias EM CASA**
com uma aula 3 em 1:
LUTA + IOGA + FUNCIONAL

Abril

DO

SHINE

Inspire o mundo
à sua volta.
Você tem brilho
de sobra para isso.

PANDORA

pandora.net

nesta edição

março 2017

NA CAPA

MELHOR DE TRÊS Conheça o método que une luta, ioga e exercícios funcionais

ENTRE NESSA GUERRA Um treino matador inspirado no Exército americano

#MELHORPESSOA Fernanda Gentil assume sua nova versão

JANTAR EM 3, 2, 1 Os dez alimentos para ter em casa e resolver sua refeição em minutos

LINDA E SAUDÁVEL AOS 20, 30, 40, 50 Ajuste o cardápio às necessidades de cada década

CLOSE CERTO Influencers negras revelam seus cuidados de beleza

Fernanda Gentil foi fotografada por Bruna Castanheira. Styling: Nelize Dezzen. Beleza: Nathalie Billio (Mood Glam). Tratamento de imagem: Helena Colinny. Maiô, Salinas. Óculos, Mormaii.

A jornalista queridinha do Brasil é puro bom humor!

Fotos: Rodrigo Marques (moda), Natalia Minie Caneshiro (Holos 50) e Alex Silva (sorvetes).

As peças jeans que não vão sair do seu armário

Holos50: gaste até mil calorias em 50 minutos!

FITNESS + ESPORTE

#ATITUDEBOAFORMA
COM... Gabi Manssur
PAPO FITNESS
JOGO RÁPIDO
MOVIMENTO Cau Saad
PERSONAL
CORRIDA
SEIS MESES EM FORMA
A leitora Thaís Rahal já conseguiu secar 4 quilos!

NUTRIÇÃO + DIETA

MENOS CALORIAS
NUTRIÇÃO
RANKING Sorvetes
SIMPLES E SAUDÁVEL
PASSE BEM! Receitas de pastinhas para passar no pão

BELEZA + MODA

MIX DE BELEZA
CORPO
É TOP Corretivos
BELEZA TENDÊNCIAS

QUERO TODOS
#SUPERINDICO
SOBRANCELHAS SEM ERRO Olhar marcante? SIM!
MODA TENDÊNCIAS
É TOP Bonés
JEANS PARADE Confira as calças que vão bombar
#AMOMINHABOAFORMA
Com Nathalia Novaes

ESTILO DE VIDA

VIVA MELHOR
VOCÊ
SAÚDE
O QUE FAZER HOJE PARA SER COMO ELAS NO FUTURO Inspire-se em três vovós fitness!

SEMPRE EM BF

ENTRE NÓS
#ATITUDEBOAFORMA
EU CONSEGUI
MUNDO BOA FORMA

Veja as melhores novidades de sorvetes

MOBILE VIEW

1
BAIXE GRATUITAMENTE O APLICATIVO BLIPPAR na App Store ou no Google Play.

2
SEMPRE QUE APARECER O ÍCONE DE MOBILE VIEW, APONTE A CÂMERA PARA A PÁGINA DA REVISTA. Depois de alguns segundos, uma nova dimensão de conteúdo saltará do papel.

3
O QUE VOCÊ VERÁ: entrevistas, minidocumentários, trailers de filmes e seriados de televisão, galerias de fotos, infográficos e anúncios animados.

O ENERGÉTICO ACABOU DE EVOLUIR. VÁ COM ELE!

- Mude para o primeiro e único energético 100% natural e orgânico
- Sem conservantes, sódio, corantes, taurina e outras substâncias químicas
- Ação energética prolongada e sem efeitos colaterais
- Sucesso no Japão, Estados Unidos, Chile e outros países
- Reconhecimento de qualidade orgânica

ORGANIQUE

PRATIQUE ORGANIQUE

Porque seres vivos são orgânicos

Acesse assinegobox.com.br e receba seu energético, com desconto, em casa.

GO BOX

FALE COM
BF

Você quer comentar a edição, dar sugestões, tirar dúvidas ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel.: (11) 3037-6223, de 2ª a 6ª, das 14h às 17h.
Carta: Revista BOA FORMA, Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: boaforma.abril@atleitor.com.br
Site: www.boaforma.com.br
Não se esqueça de colocar seu nome completo, endereço com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

Assinaturas

INTERNET:
www.assineabril.com.br
E-MAIL:
abril.assinaturas@abril.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752145
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 3347-2145
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

Atendimento ao cliente (SAC)

Para consultar dados da sua assinatura, tirar dúvidas sobre pagamento ou entrega, renovar, comunicar alteração de endereço e outros serviços.
INTERNET:
abrilsac@abril.com.br
www.abrilsac.com.br
LIGUE GRÁTIS:
tel. 0800-7752112
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 5087-2112
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

Edições anteriores

Solicite ao seu jornaleiro.
O preço será o da última edição em banca (atendimento sujeito à disponibilidade no estoque).

Para anunciar

Tel.: (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5609
Site: www.publiabril.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alecsandra Zapparoli, Giancarlo Civita e José Roberto Guzzo

Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alecsandra Zapparoli
Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo

Diretor de Assinaturas: Ricardo Perez
Diretora da Casa Cor: Lívia Pedreira
Diretor da GoBox: Dimas Mietto
Diretora de Mercado: Isabel Amorim
Diretor de Planejamento, Controle e Operações: Edilson Soares
Diretora de Serviços de Marketing: Andrea Abelleira
Diretor de Tecnologia: Carlos Sangiorgio

Diretora Editorial - Femininas: Paula Magesie

BOA FORMA

Redatora-Chefe: Juliana Diniz
Editor de Arte: Mino Branco

Editoras: Eliane Contreras (dieta, nutrição e saúde), Nelize Dezzen (estilo) e Gislene Pereira (digital e beleza)
Editora-assistente: Daniela Bernardi (fitness e saúde) **Repórter:** Luiza Monteiro (site)
Designer: Ana Letícia Margutti
Revisor: Ronaldo Barbosa da Silva
CTI: Akio Teixeira (Coordenador), Adriana Gironda, Luiz Abruzzese
www.boaforma.com.br

PUBLICIDADE – Andrea Veiga (RJ), Ana Paula Moreno (Moda, Decoração e Construção), Cristiane Persona (Financeiro, Mobilidade, Imobiliário e Serviços Empresariais), Daniela Serafim (Tecnologia, Telecom, Saúde, Educação, Agro e Serviços), Marcus Vinicius Ferreira e Renato Mascarenhas (Bens de Consumo, Turismo, Entretenimento e Mídia), William Hagopian (Regionais) **ABRIL BRANDED CONTENT** – Edward Pimenta **ASSINATURAS** – Adailton Granado (Processos e Produção), Daniela Vada (SAC), Icaro Freitas (Circulação Avulsas), Luci Silva (Marketing Direto, Relacionamento e Retenção), Marco Tulio Arabe (Estúdio de Criação), Mary Veras (Vendas Corporativas), Rodrigo Chinaglia (e-business), Wilson Paschoal (Vendas de Rede) **MARKETING DE MARCAS** – Camila Verde (Casa e Decoração), Carolina Bertelli (Femininas), Carolina Fioresi (Eventos), Cinthia Obrecht (Estilo de Vida), Edson Fenzo (Digital), Keila Arciprete (Veja), Leander Moreira (Exame) **MARKETING CORPORATIVO** – Mauricio Panilio (Pesquisa de Mercado), Diego Macedo (Abril Big Data), Gloria Porteiro (Licenças), Thais Rocha (Relação com o Mercado) **DEDOC E ABRILPRESS** – Valter Sabino **ESTRATÉGIAS E OPERAÇÕES DE PUBLICIDADE** – Renata Guimarães **SEO** – Isabela Sperandio **PARCERIAS E TENDÊNCIAS** – Airton Lopes **PRODUTO DIGITAL** – Renata Gomes **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES** – Adriana Fávilla, Adriana Kazan, Emilene Domingues e Renata Antunes **RECURSOS HUMANOS** – Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kuhl (Serviços de RH) e Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-1000 **Publicidade São Paulo e informações sobre representantes da publicidade no Brasil e no Exterior:** www.publiabril.com.br

BOA FORMA, edição 365, março de 2017 (ISSN 0104-1533), ano 31/nº 03, é uma publicação mensal da Editora Abril. **Edições anteriores:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **BOA FORMA** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2145 Demais localidades: 0800-7752145 www.assineabril.com.br

Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens de Boa Forma: tel. (11) 3990-1329 / (11) 3990-2059 – atendimentoconteudoabril@abril.com.br / abrilcontent@abril.com.brhttp://www.abrilconteudo.com.br

IVC | FIPP | ANER | SIP

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

GRUPO Abril

Presidente AbrilPar: Giancarlo Civita

Presidente do Grupo Abril: Walter Longo

Diretor de operações: Fábio Petrossi Gallo
Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alecsandra Zapparoli
Diretor Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretor Superintendente da Total Express: Bruno Tortorello
Diretor Comercial da Total Publicações: Osmar Lara
Diretor de Auditoria: Thomaz Roberto Scott
Diretora Jurídica: Mariana Macia
Diretor Corporativo de Marketing: Tiago Afonso
Diretora Corporativa de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro
Diretora de Relações Corporativas: Meire Fidelis

www.abril.com.br

NOSSA, QUE CORAGEM!

Que mulher nunca se olhou no espelho e desistiu de vestir uma roupa porque não tinha "corpo para isso"? Que, nunca reclamou do cabelo "errado"? Qual não se sentiu jovem demais para assumir um cargo, velha demais para se jogar naquela viagem? Ei, para tudo!

Neste mês emblemático, preparamos uma edição que vai incentivar você a quebrar regras. Nossa estrela da capa, Fernanda Gentil é gente como a gente: ela erra ao vivo, sabe rir de si mesma e, até mesmo quando muitos no lugar dela teriam se escondido, deu a cara a tapa e contou ao mundo que estava apaixonada por alguém do mesmo sexo. Inspire-se em outras mulheres reais de 20, 30, 40 e 50 anos que compartilham seus hábitos saudáveis para se sentir plenas (a palavra da moda) em qualquer idade. Não deixe de ler o depoimento de Nathalia Novaes, modelo do nosso ensaio sobre jeans. Ela conta como foi difícil e libertador abandonar o manequim 36, que a fazia sofrer, e aceitar o shape 42. Ah, e fique boquiaberta ao ver as vovós fitness que arrasam nos treinos.

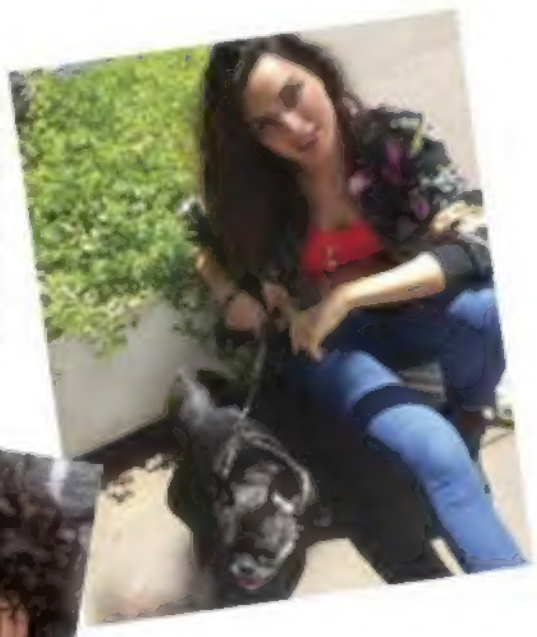
Após tudo isso, quando vir uma gordinha de top na academia, em vez de pensar "Nossa, que coragem! Eu não usaria nunca", faça o exercício: "Nossa, que coragem! Eu vou ter a mesma". E se o top estiver no corpo de uma senhora, com a flacidez típica da idade, repita a frase como um mantra. Existem várias outras mulheres que desejam se sentir bem na própria pele e contam com o seu olhar de apoio, não de repreensão. Inclusive essa aí no espelho.

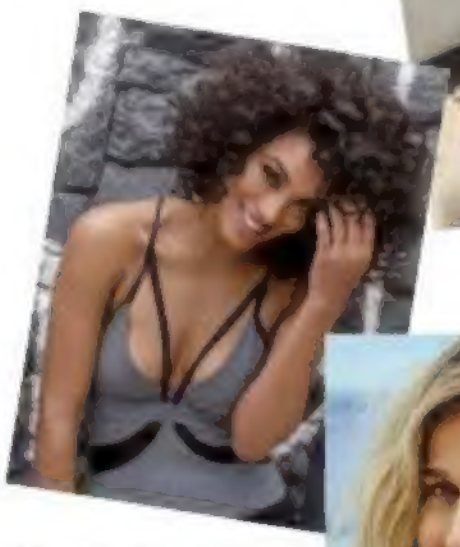
Um beijo,

Ju Diniz

Redatora-Chefe
@judiniz
juliana.diniz@abril.com.br

Nathalia bombava no mundo da moda. Mas vivia um inferno para se manter em um manequim nada a ver com seu biótipo. Até que decidiu ser feliz. *(pág. 94)*



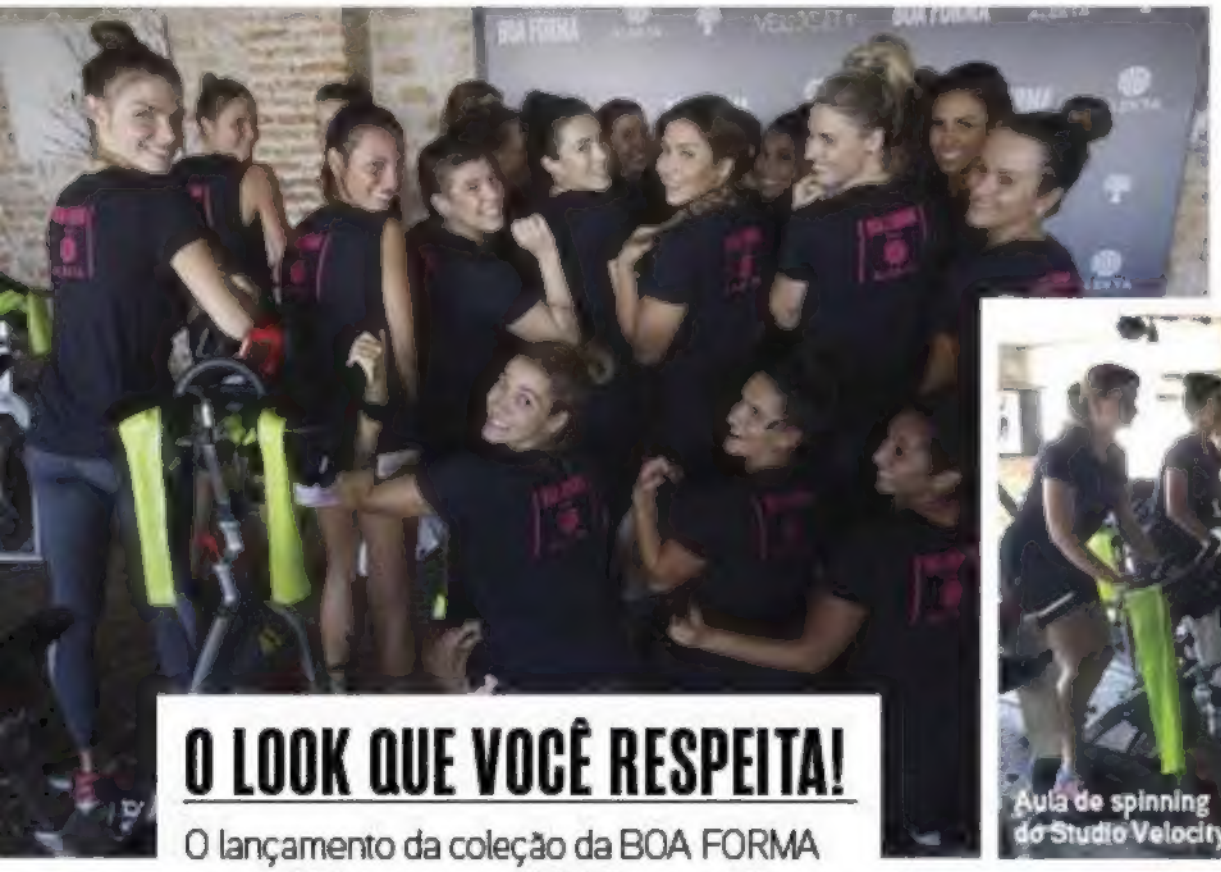


Raissa Santana foi a segunda negra a representar o Brasil no Miss Universo. Ela e outras musas dividem suas dicas para cuidar do cabelo e da pele. *(pág. 78)*

Com doses de humor, Fernanda Gentil mostra ao vivo na TV como é bom ser você mesma. *(pág. 30)*

Fotos Lu Cristhovam (Ju), Bruna Cazarheira (Fernanda Gentil), Rodrigo Marques (Nathalia) e Nino Andrés (Raissa).

#atitudeboaforma POR GISLENE PEREIRA



O LOOK QUE VOCÊ RESPEITA!

O lançamento da coleção da BOA FORMA para a Alekta, marca oficial de roupa fitness da Gabriela Pugliesi, reuniu convidadas cheias de energia numa aula dupla do Studio Velocity no dia 16 de fevereiro. Montamos uma sala de spinning indoor e de funcional sabe onde? Num bar! O Alto da Harmonia, na Vila Madalena, em São Paulo, foi o local escolhido para as meninas conhecerem todas as peças – que têm tecido tecnológico para ajudar na performance, se adaptam a todos os tipos de corpo e são cheias de estilo!

Aula de spinning do Studio Velocity

Gabi Pugliesi levou sua peça para casa

Comidinha fit

Malhar dá uma fome! Por isso, a Leve Detox (levedetox.com) preparou um brunch com quitutes gostosos e saudáveis, como tortinha integral com lentilha e frango, sanduíche de quinua com maionese de mandioquinha vegana, cheesecake fit de limão... Água na boca define!

TOP 4 EXERCÍCIOS CORRIDA

Fevereiro foi recheado de cliques inspiradores de nossas leitoras acelerando. Veja os mais curtidos em nosso Instagram:

O longão da **@vanfonsek** contou com o incentivo do marido.

A Praia da Barra foi o cenário para o treino da **@ingridsimpson.**

Dia de testar tênis novo com um baita visual **@camilamvarella.**

A **@lokaquecorre** em sua melhor companhia: ela mesma!

Fotos: Charles Naseh (influenciadoras) e arquivo pessoal (leitoras e aula BF).

PRÓXIMO DESAFIO... Suar em grupo! Coloque a #atitudeboaforma em fotos suas praticando esportes coletivos.

Opsi Erramos! 1. O Creme Desodorante Iluminador Corporal Dama da Noite, L'Occitane au Brésil (seção *Corpo*, pág. 68, edição 364), tem textura cremosa e não deve ser usado no rosto. **2.** A coach Paula Abreu (seção *Você*, pág. 99, edição 364) é do Rio de Janeiro.

BOA FORMA NA REDE @boaforma @boaforma @boaforma @revistaboaforma

COM... GABI MANSSUR

Uma das maiores defensoras de mulheres vítimas de violência, a promotora de 42 anos usa a disciplina da corrida, a determinação do crossfit e a leveza da dança para espalhar autoestima e confiança à sua volta.

POR DANIELA BERNARDI

NO CARDÁPIO NÃO FALTA...

» Banana, água de coco, salada e whey protein.

MAS NÃO ENTRA...

» Fritura, doce (só um pouco) e carbo (não à noite).

FOCO, FOCO E MAIS FOCO

“Gosto da corrida por ser um esporte individual em que só dependo de mim para conquistar meus objetivos. É incrível ver os resultados depois de tanto esforço e dedicação.”

Fotos: Getty Images, reprodução/Instagram.

CORPO FORTE, MENTE SÃ

“Quando não consigo treinar, sinto que até meu fôlego para dar aulas e palestras diminui. Estar preparada fisicamente me deixa mais segura e confiante.”

EMPODERAMENTO FEMININO

“Graças ao esporte, aprendi a não me contentar com pouco – quero sempre mais! Ele é um jeito de a gente valorizar as próprias qualidades, se sentir importante e se aceitar melhor.”

OUTROS ESPORTES

» “Faço crossfit porque gosto de ter um novo desafio a cada dia. Neste ano, também quero voltar a dançar.”

Salmón de Chile

SAUDÁVEL! Salmón de Chile. A cor do Sabor, a cor da Vida

FOODS FROM Chile

www.salmondechile

Vida longa aos joelhos!

Se você foge da esteira para evitar dores nas articulações, saiba que a corrida pode até ajudar a protegê-las. A modalidade parece diminuir a quantidade de moléculas inflamatórias no fluido sinovial (líquido que lubrifica a região), segundo uma pesquisa recente feita pela Universidade de Brigham Young, nos Estados Unidos. "Esse estudo teve poucos participantes, mas até agora a ciência não provou que a corrida causa artrose", pondera o ortopedista especialista em joelhos Sérgio Maurício, do Rio de Janeiro. Para reduzir o risco de lesões, faça exercícios de fortalecimento e equilíbrio – em cima do bosu, por exemplo –, alongue a musculatura e tome cuidado com o sobrepeso.

Foto: Getty Images. Texto: Daniela Bernardi

EMPODERE SUA MENTE

Alguns pensamentos podem parecer inocentes, mas, no fundo, eles boicotam seu treino e até colocam fim à sua meta fitness. Troque-os por ideias alto-astrais e livre-se de uma vez por todas dessa bad vibe.

"QUERO FICAR COM A BARRIGA DA JULIANA PAES." » **"ESTOU MAIS PRÓXIMA DO MEU CORPO DOS [illegible] A CADA ABDOMINAL."**

Comparar-se a outra pessoa é furada! Entenda sua realidade e seus objetivos e foque em como alcançá-los. "Substitua palavras de negação por frases afirmativas", indica Flamma Ribeiro, do Instituto Mente Fit, de Brasília. Troque o "NÃO quero estar acima do peso" por "VOU conquistar meu body saudável."

"PRECISO TREINAR MAIS FORTE QUE ONTEM." » **"HOJE VOU FAZER DE TUDO [illegible] DAR MEU MELHOR."**

Nem todos os dias temos a mesma disposição e, por isso, é normal que nosso desempenho caia. "A autocobrança aumenta a ansiedade e pode jogar todo o planejamento pelo ralo por causa das frustrações", alerta a psicóloga Jéssica Piovan, do Instituto Intakale, em São Paulo. Celebre que você está se mexendo!

"SOU A PIOR DA SALA E NÃO VEJO RESULTADOS." » **"JÁ [illegible] MELHOR DO QUE ANTES [illegible] AINDA MAIS LONGE."**

No começo, pode parecer impossível realizar uma barra. Mas tenha certeza: dedicação fará com que, após um tempo, você esteja arrasando. "Tenha metas de curto prazo para comemorar", diz o psicólogo Nicodemos Borges, de São Paulo.

"QUE PREGUIÇA! PODERIA ESTAR EM CASA." » **"QUANDO CUMPRIR MEU OB[illegible] ESTAREI TÃO F[illegible]"**

Basta se imaginar cruzando a linha de chegada ou vestindo aquele jeans antigo para encher sua cabeça de boas sensações. Mesmo que sejam apenas simulações, o cérebro vai acionar o comando "levante--se da cama" para alcançar essas mesmas emoções. E, se estiver difícil manter o pace, coloque uma música para se distrair.

SEM PREOCUPAÇÕES "NAQUELES DIAS"

Esporte e menstruação parecem não combinar: o absorvente sai do lugar, a opção interna não segura o fluxo e as altas temperaturas fazem com que a região fique ainda mais abafada. "Uma boa alternativa para escapar desses desconfortos é o coletor menstrual, que não altera o PH nem a lubrificação natural da área", sugere a ginecologista Guiselia de Latorre, de Porto Alegre. O material feito de silicone ainda garante liberdade aos movimentos (por criar um vácuo, ele não deixa o sangue vazar) e só precisa ser retirado após 12 horas de uso. Dicas: o do **Fleurity, R$ 149 (duas unidades)** ou o da **Inciclo, R$ 79**.

FEEDBACK INDISPENSÁVEL

Você segue tudo o que seu personal recomenda, mas, mesmo assim, os avanços no treino estão estagnados? A tecnologia pode ajudá-la a descobrir em que ponto você precisa melhorar. Os dados fornecidos pela startup brasileira One Sport deram uma mãozinha para a atleta olímpica Joana Costa no treinamento de salto com vara. "Vimos que ela corria bem, porém levava desvantagem no movimento de torção do tronco", diz Henrique Camargo, técnico de Joana. Já o Compex Mi-Scan, um aparelho de eletroestimulação, consegue escanear o estado do músculo e mostrar se ele está fatigado, por exemplo. "Assim, entendemos se existe um desequilíbrio na região e, a partir daí, definimos qual tipo de onda deve ser usada no tratamento", fala a fisioterapeuta Adrelina Magalhães, da Clínica da Dor Dr. Eduardo Fukugava, em São Paulo.

Fotos: Getty Images, divulgação.

AÇÃO, MENINA!

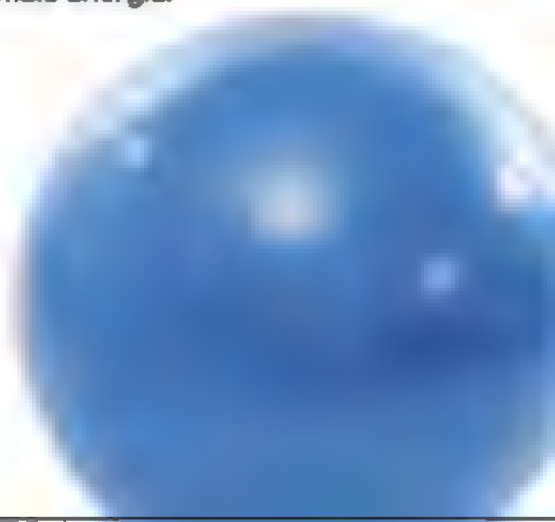
Já sabemos: a quantidade de atividade física que você faz durante o dia influencia diretamente na sua qualidade de vida. Só que, diferentemente do que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda – 150 minutos de caminhada ou 75 minutos de exercícios intensos por semana –, pesquisadores americanos e australianos dizem que esse volume deve ser de cinco a sete vezes maior, de acordo com um estudo publicado na revista *British Medical Journal*. Para incluir mais atividade na sua rotina, o médico do esporte Fellipe Savioli dá alternativas além dos treinos.

1 Estacione seu carro a pelo menos quatro quarteirões do destino.

2 Opte por escada em vez de elevador. Se você mora no 10º andar, por exemplo, suba pelos degraus a partir do 7º.

3 Levante-se para falar com um colega do escritório em vez de mandar e-mail.

4 Substitua a cadeira do trabalho por uma bola grande de pilates – você tem que manter o equilíbrio (core acionado!) e gasta mais energia.



MANTENHA A SUA FORMA E SAÚDE COM A VITGOLD

O **L.A. CARTHAMUS OIL** (ÓLEO DE CARTAMO 1000mg) é um óleo obtido da semente de cártamo, fonte de ácidos graxos polinsaturados ômega 6.
Embalagem com 120 cápsulas + 30 GRATIS

DISPONÍVEIS NAS PRINCIPAIS REDES DE FARMÁCIAS. DROGARIAS E LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS.

VIT GOLD
COMPLEMENTA VOCÊ

Vitgold
@vitgoldbrasil

SAC 0800 083 0359
vitgold.com.br

Droga Raia / Drogasil / Drogaria Onofre / Ultrafarma / Farmácias Pague Menos / Drogaria Venâncio / Walmart / Araujo Drogaria / Drogão Super / Natue / Drogaria Rosario / Droga Fuji / Drogaria Brasil / Farmácia Sant'Ana / Farmácia G Barbosa / Farmácia Bompreço / Farmácia Santa Maria / Drogarias Globo / Mundo Verde

GANHO EM DOBRO

[por @CAUSAAD]

Se o objetivo for um bumbum lá em cima, está na hora de você ficar mais segundos... lá embaixo. O agachamento duplo – primeiro com os pés paralelos e depois apontados para fora – reduz a duração do treino e ainda trabalha praticamente todos os músculos de glúteos e pernas. "Eles ficam o tempo todo acionados, o que aumenta a fadiga muscular e faz com que mais fibras sejam recrutadas", explica a personal trainer Cau Saad, que adicionou um desenvolvimento de panturrilha ao final do exercício. "Ela é responsável por bombear 70% do sangue de volta para o coração", diz.

COM OS PÉS PARA FORA, PEGA A PARTE INTERNA DAS COXAS

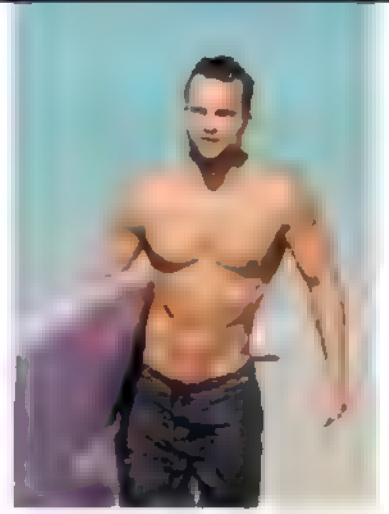
Fotos: Lu Cristhovam. Beleza: Edu Hyde.

CAU SAAD ENSINA

A Com os pés paralelos e as pernas afastadas na largura dos ombros, agache até sua melhor amplitude, como se estivesse sentando em um banco **B** Suba só um pouquinho, sem estender os joelhos, aponte os pés na diagonal (sumô) e desça novamente. **C** Fique em pé e já flexione a meia ponta dos pés, sem interromper o movimento. **3 x 12 rep**

papo fitness personal

RAFAEL LUND é mestre em ciência do esporte e o personal trainer de famosas como Deborah Secco e Flávia Alessandra.



Qual a diferença entre os métodos Hiit e Tábata? E qual emagrece mais?

LUCIANE ALVES

Na verdade, o Tábata também é um treino intervalado de alta intensidade, só que sempre com oito séries de 20 segundos de esforço máximo por dez de descanso. Tanto ele como os demais treinos HIIT têm como foco acelerar o batimento do coração durante curtos períodos para que o metabolismo continue queimando calorias por muitas horas. Para emagrecer, você precisa atingir o limite do seu fôlego – acima de 90% da sua frequência cardíaca máxima (FCmáx). Se você não tiver como medi-la, preste atenção na respiração: ela deve ficar bem ofegante. Já nos momentos de descanso – que podem ser ativos, dependendo do método –, aproveite para tomar ar. Para mim, uma das melhores fórmulas de HIIT é a do pesquisador canadense Martin Gibala: dez séries de um minuto a 90% por um minuto a 50% da FCmáx.

» Quanto mais transpiro, mais eficiente é meu treino?

KATARYNA HIRATA

Não existe relação direta entre o suor e a queima de gordura. Em um ambiente quente, como uma sauna, você transpira bastante e nem por isso está emagrecendo, não é verdade? Claro que, se o treino acontecer sempre no mesmo local (sob a mesma temperatura), quando houver mais suor, geralmente, significa que você está se exercitando com mais intensidade, o que pode fazer com que os resultados sejam maiores. No final, a transpiração é apenas um dos componentes a serem considerados para avaliar a eficiência da atividade. Assim como a frequência cardíaca e a respiração, todos eles têm relação com o esforço, que, esse sim, é determinante para a perda de gordura, independentemente da condição do ambiente.

» Em quais acessórios devo investir para malhar em casa?

BRUNA MARTINEZ

As fitas suspensas (conhecidas como TRX) e os elásticos se adaptam a diferentes níveis de condicionamento e permitem a realização de uma gama de exercícios. Além disso, eles são leves e pequenos, o que facilita o transporte. Se você se animar, aos poucos vá investindo em acessórios mais elaborados, como kettlebell, bolas suíça (a grande, usada no pilates) e medicinal (com peso), que formam um kit para um treino completo – dos pés à cabeça. Ainda dá para aproveitar utensílios de casa, como vassouras, panos e cadeiras, para fazer os exercícios. Mas lembre-se: é fundamental ter a orientação de um profissional tanto para acompanhar seus resultados como para ensinar a forma certa de realizar cada movimento.

Envie suas dúvidas para boaforma@personal@abril.com.br

Fotos: Du Borsato e arquivo pessoal (personal). Texto: Daniela Bernardi.

VÁ MAIS LONGE E MAIS RÁPIDO

O treino de corrida é muito mais do que acelerar por aí. Algumas táticas simples podem melhorar sua técnica e, claro, diminuir seu pace. Prepare o corpo para aumentar a velocidade com as dicas de duas atletas americanas que a BOA FORMA conheceu no lançamento do tênis Ultraboost X, da Adidas, em São Francisco.

Daniela Bernardi (de verde) com as atletas Brie Feinagle, Dominique Scott-Efurd e Leah O'Connor

IMPULSÃO MÁXIMA

Tocar o solo primeiramente com o calcanhar até pode parecer natural, mas, para conquistar mais velocidade durante a corrida, sua pisada deve começar direto com o meio do pé. A atleta de meia distância Brie Feinagle recomenda dois exercícios, conhecidos como Skip A e B, para melhorar essa mecânica. Sabe como a Chapeuzinho Vermelho passeia pelo bosque? É algo parecido. Só que você deve elevar a perna flexionada a 90° com o pé paralelo ao chão (bem retinho), dando um salto ao tirar o pé do solo e outro antes de ele voltar. Alterne as pernas durante três séries de dez repetições. Em seguida, faça o mesmo movimento, só que estendendo a perna à frente antes de retorná-la, como um chicote. Não se esqueça de movimentar também os braços.

MV MOBILE VIEW

BAIXE O APP BLIPPAR NO CELULAR, APONTE A CÂMERA PARA A PÁGINA E VEJA O VÍDEO DA NOSSA REVIEW DO TÊNIS ULTRABOOST X, DESENVOLVIDO PARA MULHERES.

A editora viajou a convite da Adidas

Mente forte

Já a maratonista Neely Spence Gracey gosta de exercitar o cérebro durante a corrida. "Antes de uma prova, costumo assistir ao vídeo do percurso enquanto estou em cima da esteira para conhecer o trajeto, as pontes, as subidas e até os pontos de água", diz a atleta. Ela também mentaliza cenas positivas, como a linha de chegada combinada com sensações de prazer. "Para não tirar o foco do ritmo, inspiro a cada duas passadas e expiro durante outras duas. É um jeito de me conectar melhor com meu corpo."

Fotos: Arquivo pessoal.

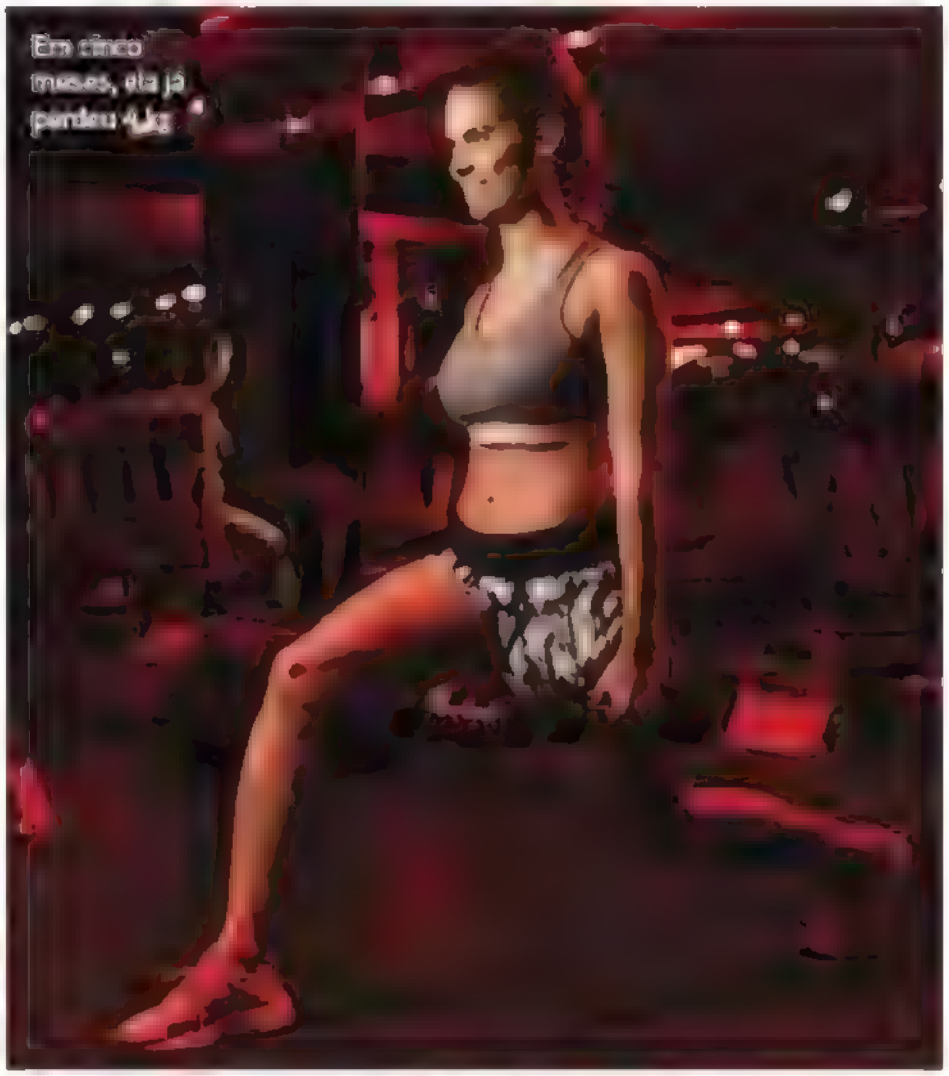
BOA FORMA E BIO RITMO APRESENTAM

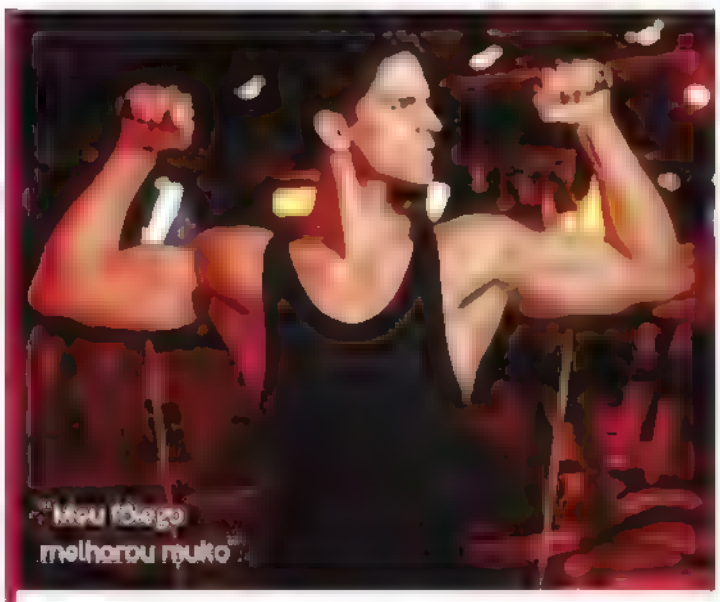
SEIS MESES EM FORMA

A rotina de trabalho e o cansaço constante se tornaram empecilhos para que Thaís Rahal seguisse praticando exercícios depois da mudança de cidade. Com um treino que une corrida e funcional, ela reconquistou o corpo de antes e ganhou muita disposição.

Quando se mudou para São Paulo, Thaís começou a trabalhar tão loucamente que passou a trocar os exercícios por algumas horas de descanso. Logo, a má alimentação e o sedentarismo somaram 7 quilos extras na balança. "Parei de usar roupas que adorava porque me sentia mal com a barriga marcando."

A rotina e a autoestima sofreram uma reviravolta com o desafio #SeisMesesEmForma. Agora, Thaís é presença garantida, às 7 da manhã, nos treinos de Race Bootcamp, da academia Bio Ritmo. "A combinação do aeróbico com os exercícios funcionais resolve a vida numa tacada só", conta. Para ela, o mood da sala – totalmente diferente do da área da musculação – também é uma vantagem. "Adoro que a playlist acompanha a intensidade dos tiros na esteira." Com 4 quilos a menos, Thaís já comemora a confiança para usar um biquíni sem as encanações do passado. "Mas ainda quero definir mais um pouco."





"A Thaís é muito dedicada e sempre anima os treinos, principalmente na hora da corrida. Enquanto ela mudou o corpo, eu ganhei mais fôlego para outros esportes, como o jiu-jítsu", conta o digital influencer Miro Moreira, incentivador da leitora no desafio.

Thaís Rahal - Race Bootcamp
29 anos / Coordenadora de marketing

68,3 kg – 1,75 m
29,7% gordura corporal
Objetivo: secar 7 kg

@ThaRahal
Parceiro de treino:
@MiroMoreiraBR

Texto: Daniela Bernardi. Fotos: Nino Andrés. Beleza: Amanda Raimond.

MELHOR DE TRÊS

Imagine uma aula que mistura a explosão das lutas, a força da ioga e o cárdio do funcional. Essa é a Holos50, lançamento que incinera quase mil calorias em menos de uma hora. Enquanto o método não chega a todo o Brasil, BOA FORMA entrega em primeira mão um treino para você fazer em casa. POR DANIELA BERNARDI FOTOS NATÁLIA MITIE CANESHIRO

O mundo fitness não para de se reinventar: dance clip, acqua float (malhação em cima de uma prancha na água), corridas de obstáculos... Tem aula para todos os gostos, fôlegos e objetivos. Mas, se você está em dúvida em qual modalidade investir, talvez seja uma boa apostar na Holos50, uma combinação de funcional, capoeira, kung fu, taekwondo e diferentes tipos de ioga. Em menos de uma hora, dá para queimar até mil calorias, além de definir apenas com o peso do corpo.

A novidade desenvolvida pelo educador físico Paulo Junqueira (o mesmo criador da superioga) acelera tanto o metabolismo que parece que você acabou de correr uma maratona (acredite, a gente testou!). O segredo está em inspirar e expirar só pelo nariz. "Isso faz com que a mente fique concentrada no treino, o que o torna mais eficiente", explica Paulo. Esse tipo de respiração ainda garante que o ar chegue mais aquecido aos pulmões, controla a ansiedade e aumenta a circulação de oxigênio no sangue.

A aula, com duração de 50 minutos, é dividida em três blocos de exercícios *[veja mais no boxe a seguir]*. Para acompanhar o clima holístico do novo método – Paulo pede aos alunos que tentem mentalizar elementos da natureza e se lembrem de bons acontecimentos –, uma trilha sonora especial domina o ambiente: dos sucessos da década de 80 aos hits mais calmos. Prepare a playlist, a toalhinha e se jogue em uma das 20 sequências criadas para o método. Você vai secar as gordurinhas de um jeito power, mas também bastante lúdico e revitalizante.

LUTADORA PAZ E AMOR

BLOCO 1 – WORKOUT
Nos primeiros 15 minutos da aula, você faz cinco exercícios funcionais – como agachamentos, abdominais e polichinelos – por um minuto cada um, três vezes. Quem tiver um bom preparo físico realiza as séries sem descanso, o que joga o gasto calórico lá para cima e ajuda a definir. Bônus: melhora o fôlego e trabalha a coordenação.

BLOCO 2 – GINÁSTICA MARCIAL
Depois, é hora dos movimentos de luta, que abrangem capoeira, kung fu e taekwondo. "Ensinamos a técnica de cada arte marcial para que a aluna aprenda a chutar, a socar e a se defender de forma correta", diz Paulo. E para executar os exercícios com perfeição você precisa de agilidade, resistência muscular e explosão nas pernas e nos braços.

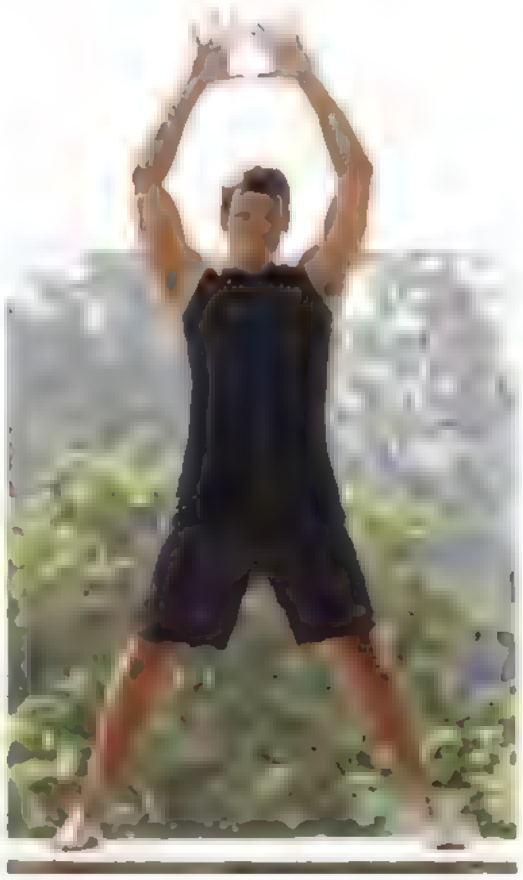
BLOCO 3 – GINÁSTICA INDIANA
Para fechar, uma combinação de vários métodos orientais (como ritos tibetanos, superioga e vinyasa) desafia o equilíbrio e a flexibilidade. Essas técnicas mais dinâmicas exigem concentração máxima na respiração. E, apesar da fluidez nos movimentos (você não fica parada por muito tempo na mesma postura), a isometria demanda bastante força, principalmente do core.

CURTA ESTA VIBE

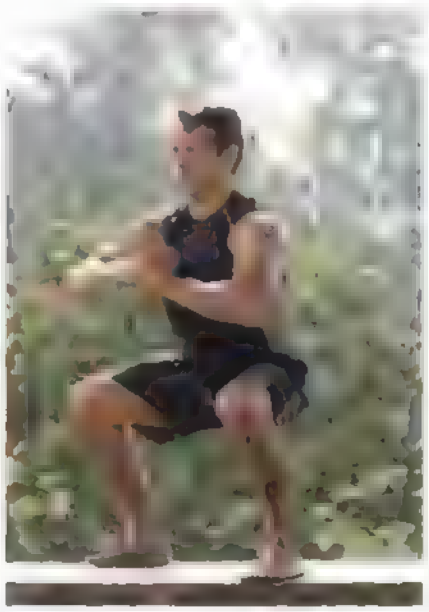
Durante os exercícios, mentalize os quatro elementos da natureza (água, terra, fogo e ar), conectando-os com o pé esquerdo, o direito, o braço esquerdo e o direito, respectivamente. "Isso aumentará sua energia vital e a ajudará a ficar mais concentrada", diz Paulo. Não se esqueça de fazer a sequência a seguir respirando SEMPRE pelo nariz.

» 1ª FASE – WORKOUT – 3 X EM FORMA DE CIRCUITO

1 Corrida
No local, eleve os joelhos **1 min**



3 Polichinelo
Eleve os braços quando afastar as pernas e abaixe-as ao uni-los. **1 min**



5 Agachamento
Afaste os pés na largura dos ombros e posicione as mãos unidas à frente do peitoral, com a esquerda aberta e a direita fechada. Expire ao agachar e inspire ao subir. **1 min**

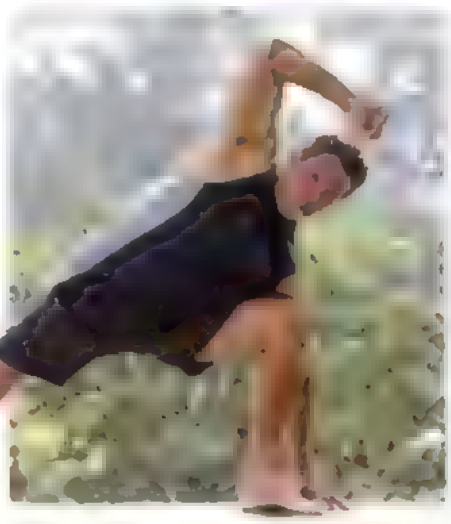
2 Jairzinho
a. Em pé, una os tornozelos e encoste as mãos no solo com as pernas semiestendidas. **b.** Expire e pise com um pé atrás. Inspire, retorne à posição inicial e alterne a perna. **1 min**

4 Abdominal canivete
a. Deite-se com as pernas e os braços estendidos. **b.** Ao inspirar, erga o tronco e flexione os joelhos, abraçando-os. **1 min**

» 2ª FASE – GINÁSTICA MARCIAL (CAPOEIRA E TAEKWONDO) – DE 3 A 6 X CADA EXERCÍCIO, SEPARADOS

1.1 Ginga de capoeira
Pise com a meia ponta do pé direito atrás, em uma linha reta com a cintura, inclinando um pouco o tronco à frente e erguendo o braço direito flexionado. Comece a ginga, trocando pernas e braços. **8 x (cada lado)**

1. 2 Esquiva lateral
Com os pés afastados a uma largura maior que a dos ombros, flexione a perna esquerda e mantenha a direta estendida. Apoie a mão esquerda no solo e leve a direita ao lado da orelha. **Troque os lados. 8 x (cada lado)**



2 Socos para a frente
Una os tornozelos e apoie as mãos ao lado das costelas. Pise à frente com a perna direita, flexionando-a 90°, e dê um soco à frente com a mão esquerda. Alterne os lados. **4 x frente + 4 x trás**

3 Socos frontais com agachamento
Com os pés apontados para a diagonal, flexione os joelhos, como se estivesse sentada. Dê socos à frente. **16 x bem rápidas**

4 Chute frontal
Com as mãos à frente da testa, dê chutes frontais alternados, erguendo a perna flexionada e esticando-a no ar. **8 x (cada perna)**

» 3ª FASE – GINÁSTICA INDIANA (SUPERIOGA) – DE 2 A 3 X CADA EXERCÍCIO, SEPARADOS

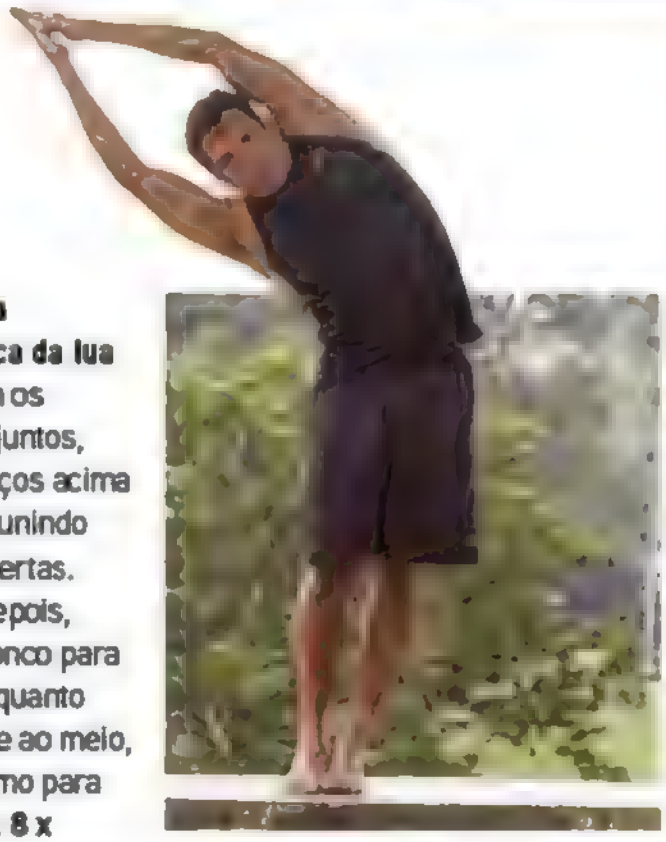
RESPIRE DE FORMA FLUIDA E NATURAL, SEMPRE EXPIRANDO E INSPIRANDO PELO NARIZ

1 Sequência 1A
Junte os tornozelos e una as mãos (com os dedos afastados) à frente do peito. **a.** Inspire e erga as mãos acima da cabeça. Desça, passando pela testa e pelo coração, até tocar o solo com as duas mãos. Olhe para a frente. **b.** Leve o pé direito atrás, depois o esquerdo, e pare na postura de prancha. **c.** Desça, devagar, flexionando os cotovelos fechados (chaturanga). Volte para a prancha e, depois, desça mais uma vez. **d.** Erga apenas o tronco, como se fosse encostar a cabeça nos pés, curvando a coluna (joelhos afastados do solo). **e.** Eleve o quadril, formando um triângulo com o corpo (postura do cachorro). Olhe para cima e depois para baixo. Faça o caminho inverso até a posição inicial: volte o pé direito entre as mãos, depois o esquerdo. Olhe para a frente, inspire e levante-se, trazendo as mãos à frente do coração. **4 x**

APONTE O CELULAR E ASSISTA AO VÍDEO DOS EXERCÍCIOS

2 Cadeira aberta dinâmica

a. Afaste as pernas numa largura maior que a dos ombros e abra os braços lateralmente, com as mãos fechadas. **b.** Agache, trazendo as mãos, abertas e unidas, à frente do coração. **4 a 8 x + 30 segundos na posição B**



3 Postura dinâmica da lua

Em pé, com os tornozelos juntos, erga os braços acima da cabeça, unindo as mãos abertas. Inspire e, depois, incline o tronco para a direita enquanto expira. Volte ao meio, faça o mesmo para a esquerda. **8 x**

Beleza Bruna Pinheiro e Amanda Raimondi. Assistente de foto: Carlos Ximenez. Tratamento de imagens: WM Fusion. Produção de objetos: Fabiana Neves. Mais de loga Decanbone Yogini.

ENTRE NESSA GUERRA

O novo armamento para incinerar as gordurinhas extras e mostrar ao mundo a definição que você conquistou chegou a terras brasileiras. Tiro na esteira e bomba de disposição são algumas das táticas usadas nos treinos estilo boot camp (inspirados no Exército americano). Estamos recrutando você para vencer seus limites! POR DANIELA BERNARDI E MARIANA AMORIM

As prisões americanas não inspiraram apenas um dos nossos seriados favoritos – saudade, *Orange Is the New Black*. A novidade fitness mais power do momento também tem origem nas cadeias, onde um treinamento de alta intensidade em que se usam pneus, barras e tiros de corrida foi criado para melhorar a aptidão física dos detentos e ensiná-los foco e disciplina. Em pouco tempo, o estilo militar (você sempre é incentivada a ir até seu limite) virou febre também entre os soldados e logo se espalhou por academias e parques sob o nome de boot camp. A maior atração desse exército? O resultado rápido que promove no corpo graças às sessões de estímulos aeróbicos intercalados com exercícios de força. Venha para o nosso pelotão e desvende a estratégia de guerra para conquistar pernas definidas e uma barriga seca.

4 Mandamentos do exército boot camp

I

NÃO SE COMPARE COM O ALUNO AO LADO

II

NÃO PENSE EM DESISTIR NO MEIO DO COMBATE

III

NÃO EXCEDA SEU PRÓPRIO LIMITE

IIII

E, ACIMA DE QUALQUER COISA, NÃO DEIXE DE SE DIVERTIR

PRECISÃO DE **ATIRADOR DE ELITE**

O tradicional modelo de combate às gordurinhas está ultrapassado. Ninguém mais tem espaço na agenda para ficar uma hora em cima da esteira e, depois, dedicar mais um tempão à musculação. O ataque deve ser rápido e certeiro. Por isso, a estratégia mais eficiente é unir um treino aeróbico a um de força e atingir os dois objetivos (definir e emagrecer) de uma única vez.

Focando nisso, uma rede de estúdios nos Estados Unidos, a Barry's Bootcamp, se especializou nesse tipo de atividade e virou sensação entre o público fitness, inclusive alistando famosos como a socialite americana Kim Kardashian e a cantora pop Ellie Goulding. "Ao intercalar tiros de corrida e movimentos funcionais utilizando halteres e steps, você consegue acelerar o metabolismo e, ao mesmo tempo, trabalhar a resitência dos músculos. Dá para detonar até 700 calorias em uma hora", explica Luiz Carnevali Junior, consultor técnico da academia Bio Ritmo, em São Paulo, primeira a lançar a modalidade indoor no Brasil, com o nome de Race Bootcamp.

Como os sprints na esteira jogam o batimento cardíaco lá para o alto – a ideia é atingir sua velocidade máxima –, o treino mantém uma boa queima de calorias, mesmo após cada sessão. Esse efeito acaba sendo intensificado pelos exercícios funcionais, que recrutam várias regiões (braços, pernas, abdômen...) simultaneamente e, assim, obrigam o corpo a gastar energia para se recuperar do desgaste, mesmo quando em repouso. "Aos poucos, seu metabolismo basal vai aumentando naturalmente. A diferença no espelho pode ser percebida em 45 dias", afirma Luiz.

MISSÃO DADA, **MISSÃO CUMPRIDA**

Não é porque uma batalha foi ganha (yes, menos 2 quilos!) que a guerra está vencida. Para seguir avançando, você tem que se superar a cada treino. Quando estiver fácil correr a 10 km/h, por exemplo, é hora de se arriscar para manter o estímulo do organismo. O chefe do pelotão – no caso, o professor – cria várias estratégias com diferentes opções de velocidade e pesos (cada aluno escolhe seu armamento). Ou seja, mesmo quem for novato nesse exército pode progredir tranquilamente. "O maior objetivo do boot camp é motivar as pessoas a ir sempre mais longe. Apesar de a superação ser individual, o treino acontece em grupo, o que dá um incentivo extra para que ninguém desista", diz o ex-instrutor militar do Exército britânico e professor da modalidade Andrew Mashall, que conversou com BOA FORMA.

Ainda bem que, pelo menos no modelo fitness, o caráter punitivo não tem vez. Pelo contrário: o clima é de animação e determinação para qualquer perfil. "Às vezes, até solto uns gritos de encorajamento, mas de uma maneira leve e despojada", diz o triatleta Tarso Gonçalves Soares, criador do BootCamp Brasil, um treinamento outdoor em Balneário Camboriú (SC). Na areia da praia, ele cria sequências dinâmicas – com exercícios-surpresa – utilizando kettlebell, bolas medicinais, halteres, TRX e movimentos de calistenia (com o peso do próprio corpo). Ufa! Não tem gordurinha inimiga que resista a esse combo matador.

Quartel vermelho

Para que os alunos entrem no clima, a rede de academia Bio Ritmo criou um espaço todo especial para o Race Bootcamp. Uma sala escura sem janelas, com luz vermelha e temperatura elevada dá a sensação de que você está numa missão superurgente: detonar o máximo de calorias em uma hora. A trilha sonora emplaca músicas que acompanham os intervalos de alta e baixa intensidade e dão um gás a mais para que cada um explore seu próprio limite (sem ultrapassá-lo, é claro). A velocidade dos tiros varia, assim como a inclinação da esteira. E, na lista de exercícios funcionais, estão burpees, abdominais, desenvolvimento com halter e agachamento.

Fotos: Getty Images (modelo) e Istock (arame).

#melhor PESSOA

"Ano novo, vida nova, esporte novo. E quem quiser me dar um carro novo tô aceitando também." Se você acompanha Fernanda Gentil no Instagram, sabe que a jornalista tem um senso de humor ainda mais afiado do que já demonstra na TV. Com a mesma leveza dessa postagem em sua rede social, ela encarou uma onda de mudanças recentes – o corpo 5 quilos mais magro é só a marolinha.

POR JULIANA DINIZ COLABOROU DANIELA BERNARDI FOTOS BRUNA CASTANHEIRA STYLING NELIZE DEZZEN BELEZA NATHALIE BILLIO

Maiß, August

Maiô,
Salinas

Quanta revolução pode acontecer na vida de alguém em pouco mais de um ano? Fernanda teve um filho (Gabriel, de 1 ano e meio), se separou do marido (o namorado de adolescência Matheus Braga), encarou um dos maiores desafios da carreira (cobrir uma Olimpíada sediada em seu próprio país) e encontrou um novo amor (a jornalista Priscila Montandon). Nada do que foi escrito entre parênteses até aqui está em segundo plano para ela. É por isso que cada transformação foi administrada com cuidado. "Eu sabia que viria uma onda, mas sei nadar – afinal, tô treinando muito!", brinca ao comentar a repercussão do seu namoro com uma mulher e fazendo referência ao esporte que redescobriu em dezembro, a natação.

Fernanda não tem medo de se molhar. Já chorou ao vivo quando o Brasil foi eliminado da Copa do Mundo e deu a mão para cumprimentar um ceguinho em rede nacional – faz piada de tudo isso até hoje. "Tenho a sorte de viver uma época em que o jornalismo se aproxima das pessoas. E o que a pessoa normal faz? Manda um e-mail sem querer para o chefe! Ninguém vê, porque ela não está ao vivo. Sou como qualquer um e estou sujeita a erros." No fim do ano passado, foi convidada para apresentar o *Esporte Espetacular*, programa de domingo da Rede Globo, ao lado do atleta Flávio Canto. Assumiu o papel com a irreverência de sempre e um shape 5 quilos mais sequinho que o habitual. "Demorei a me adaptar à nova rotina sozinha com as crianças *[além de Gabriel, ela cria o afilhado Lucas, de 9 anos]*. O bom da natação é que posso encaixar antes de qualquer compromisso", diz. No dia deste bate-papo, foi o que ela fez.

LOGO EU, FERNANDA GENTIL

"Vai começar a entrevista? Então vou começar a mentir: vou dizer que faço 5 mil metros em 20 minutos! *[risos]* Brincadeira! Nado de três a quatro vezes na semana e vou por distância: tento completar de 2 mil a 2 200 metros em 45 minutos. É na pauleira! Primeiro, porque gosto de ir baixando meu tempo. Eu sou competitiva um pouco além do que é considerado saudável, sabe? Meu irmão sofreu bastante com isso. *[risos]* Mas também porque tô nadando e tô de olho nos meninos, na raia ao lado. Preciso sair da piscina antes que a aula deles acabe para tomar banho e ficar pronta para receber os dois."

A MELHOR APRESENTADORA QUE VOCÊ RESPEITA

"Desde pequenininha, meus pais incentivavam meu convívio com o esporte. Fiz futebol, basquete, judô, natação... Foi pelo vôlei de praia que de fato me apaixonei dos 11 anos até entrar na faculdade. Cheguei a competir e a me federar. Cara, era muito gostoso! Tinha treino em dois turnos (antes e depois do colégio) de segunda a sábado e, em época de competição, jogávamos aos domingos também. Eu fiz grandes amizades na quadra, que mantenho até hoje. Levei para a faculdade esse bichinho do esporte, sempre latente em mim. É um meio tão positivo! Gera histórias muito ricas e ensina valores importantes: disciplina, respeito, honestidade, espírito de grupo. Se um chega atrasado, todo mundo paga por ele, tem que pular corda, fazer flexão. Quando um está mal, o outro ajuda. Por isso, incentivo meus filhos a praticar. Até o pequeno já nada horrores! *[risos]* Se soltar, ele afunda *[risos]*, mas o que importa é que ele está tentando!"

MAMÃE FIT

"Não tenho tanto tesão por academia, mas foi a solução que melhor se encaixou na minha vida quando abandonei o esporte. Corria e fazia musculação com o objetivo de estar bem, saudável, com o corpo em movimento. Continuei os exercícios durante a gravidez do Gabriel – até fiz uma série, *Mamãe Gentil*, na TV. Eu fui descobrindo tudo junto com os telespectadores: os cuidados em cada fase, com que frequência e intensidade malhar... Às vezes você tem uma ideia de que 'Ah, engravidei, tô de altos da vida!' *[risos]* E nãããão! Quanto mais fizer exercício, melhor para você, para a criança, para quem está à sua volta... porque você fica muito mais disposta! Como é um assunto tabu ainda, eu contei com uma equipe bem bacana (tinha personal, nutricionista e terapeuta) e com as dicas de mães famosas e anônimas. Não funcionou muito para eu não engordar *[risos]* – afinal de contas, ganhei 15 quilos. Mas fiquei bem e inteira até o último momento.

LICENÇA PARA NÃO MALHAR

"Quando tive bebê, confesso, passei uma época sedentária. Eu quis curtir minha primeira licença-maternidade. Fiz questão de ficar muito com o Gabriel porque sabia que logo voltaria à minha vida normal, e aí o tempo que você tem é outro. Fiquei seis meses paradassa. Assim que voltei a trabalhar, não consegui conciliar a rotina com filho pequeno. Piorou quando me separei e fiquei sozinha em casa com eles. No fim do ano passado, falei 'chega'. Já estava me sentindo mal. Eu que sempre fiz tanta coisa! Precisava suar, ter essa adrenalina no corpo, a sensação da endorfina. Botei o Gabriel e o Lucas na natação e decidi experimentar também."

DEU ONDA

"Estou adorando o contato com a água. É um esporte muito completo e posso chegar lá a qualquer hora que tem professor. Não preciso agendar nada – é isso que me mata, eu nunca sei o que vai acontecer no trabalho. Sem contar que rola uma terapia. Você pensa muito, mas não precisa falar com ninguém. Na academia, mal ou bem, o tempo inteiro tem o cara gritando, a música... Na natação, é você e você. Eu revejo o que vou fazer no dia, o que já resolvi... Às vezes você até chega à parede e nem se dá conta! *[risos]* Sabe do que gosto também? Daquela animação de começar algo novo. Adoro escolher os óculos, a toalha, a mochila. Não comprei nada profissa. Mas já acho sucesso ter uma touca minha!"

RESPIRA NOS 30

Sofro de asma desde criança. Hoje em dia, não tenho mais crises graves, mas ando com a bombinha na bolsa e sei que vou precisar dela antes de grandes coberturas – é nervosismo mesmo. Desde que retomei a natação, minha respiração melhorou muito. Só que eu estava tão parada que, mesmo com o impacto reduzido pela água, já comecei a sentir o joelho. Outro dia, doeu o ombro. Quando pego as crianças no colo, é a lombar! A pessoa está ficando velha, né? *[risos]* Tô com 30 e lidando bem, mas a idade está lá na carteira de identidade. Quero fazer um reforço com musculação."

BÜNDCHEN, ME AJUDA!

"Como a água da piscina é salinizada, de uns tempos pra cá tenho sentido o cabelo bem mais ressecado. Sem contar que tomo banho antes de dormir e lavo a cabeça. De manhã, vou nadar e lavo de novo. Prender na touca e secar com secador piora o problema. E eu ainda pinto o cabelo, então já viu, né? A verdade é que não me ligo muito em cuidado de beleza. Só ajo quando chego ao extremo! Encaro como mais uma tarefa a cumprir. Agora preciso pensar nisso também – se a BOA FORMA tiver alguma dica pra me dar... *[risos]* Vou perguntar para minhas amigas, tipo Grazi, Gisele..." *[risos]*

ALIMENTAÇÃO 101%

"Enquanto joguei vôlei de praia, aprendi a me ligar na qualidade dos alimentos. Mas eu sempre gostei muito de comer! Depois que você para de treinar com intensidade, tem que virar a chavinha, não dá para continuar consumindo as mesmas coisas de antes. Mesmo durante a gravidez, mantive tudo sob controle até o sétimo mês. Aí descambei geral. Extravasei toda a ansiedade na comida. Como engordei muito, fiquei meio traumatizada. Voltei a me regrar 101%. Talvez por causa da memória por ter feito esporte, meu corpo respondeu rápido. Estou 5 quilos abaixo do peso que eu tinha antes do Gabriel."

CARDÁPIO GENTIL

"De segunda a sexta, fecho a boca. Não corto nada da minha vida. É tudo com sabor – sabor glúten. *[risos]* Mas presto atenção na quantidade e não pulo refeição. Acordo e, antes de nadar, como uma banana ou um iogurte. Depois do treino, vou de ovo ou bato um whey protein rapidinho enquanto os meninos ainda estão na água. Almoço cedo, e bem: arroz integral, feijão, frango ou peixe e salada (também adoro macarrão integral com feijão). À tarde, vou administrando, de três em três horas, com uma barra de cereal ou uma fruta. Janto sem carboidrato e tomo um chá ou um iogurte antes de dormir, porque até acalmar a casa demora. Vou deitar tarde, depois de fazer a papinha do Gabriel, esterilizar a chupeta, conversar com o Lucas sobre todos os Pokémons que ele pegou *[risos]* e botar as crianças na cama. Aí, no fim de semana, amor, eu vivo! *[risos]* Entra massa à noite, entra drinque, entra dormir mal, sair com os meninos e comer a comida deles..."

"DEBAIXO D'ÁGUA, ROLA UMA TERAPIA. VOCÊ PENSA MUITO, MAS NÃO PRECISA FALAR COM NINGUÉM. É VOCÊ E VOCÊ. ÀS VEZES, ATÉ CHEGO À PAREDE E NEM ME DOU CONTA!"

perfil

"NUNCA IMAGINEI QUE UM DIA EU FOSSE GOSTAR DE UMA MULHER. MAS APRENDI QUE A GENTE DEVE SE APAIXONAR NÃO POR CARCAÇA, MAS POR CARÁTER"

2016

"A Olimpíada do Rio fechou um ciclo especial de coberturas em casa que começou com a Copa do Mundo, em 2014. Eu me preparei muito para esse momento. Estudei demais para fazer um bom trabalho. Depois ainda teve minha ida para o *Esporte Espetacular*, um programa de dimensão nacional (até então, eu fazia um programa regional no Rio). Foi um ano de concretização, de me firmar."

2016 S

"Pessoalmente, também encarei muitas mudanças. Teve de tudo: me separei, fiquei sozinha, depois comecei a namorar – e uma mulher! Deu o burburinho que deu... Exigiu toda uma adaptação. Só que eu não faço um grande problema do que não é um grande problema. Não fiquei especulando no que ia dar. Só liguei o botão do 'Vamos esperar passar'. Meus pais me ensinaram que a gente não se apaixona por carcaça, mas por caráter. É obvio que nunca imaginei que um dia eu fosse gostar de uma mulher, mas aprendi desde cedo que não é o que a gente vê da pessoa, é o que a gente sente por ela que importa. Claro que bati a cabeça na parede e falei 'caraca' – pelo booom que ia dar, pela exposição das crianças –, mas nunca me vi numa sinuca de bico. Nunca tomei a decisão de falar ou não sobre meu relacionamento. Eu sempre iria falar porque não estava fazendo nada de errado. A questão era quando. Quis tomar o cuidado de contar primeiro para meus pais, meu irmão e o Matheus. Depois de preparar o território, preferi esperar acabar a Olimpíada. Era um grande momento profissional e eu queria estar concentrada nele. Depois que passou, relaxei. É o que eu sempre digo: eu sabia que a onda seria gigante, mas eu sei nadar, né? – afinal de contas, tô nadando muuuito!" *(risos)*

TREINO DA FERNANDA

Quando decidiu se jogar de novo na piscina, Fernanda já tinha noções básicas do esporte. Em pouco tempo, evoluiu de 1 300 para mais de 2 mil metros por aula. Ela nada três vezes por semana e segue uma planilha progressiva – o terceiro dia é quando tem que completar uma distância maior. Agora que está terminando o período de adaptação, em que sobressaem os treinos de rodagem, se prepara para inserir na programação sessões intervaladas, com maior gasto calórico. "A natação trabalha vários músculos do corpo ao mesmo tempo e, se praticada com regularidade, permite, sim, uma perda de peso", diz Ricardo Britto Trovão, técnico de natação do Marina Barra Clube, no Rio de Janeiro. O treinador da atriz montou as planilhas abaixo com a série atual e o próximo desafio de Fernanda. "Vamos aumentar a intensidade e ela vai ter de encarar um novo adversário: o tempo. Vai competir contra o relógio", diz Trovão. Dá para queimar de 300 a 500 calorias, de acordo com seu nível no esporte, além de relaxar a mente.

ATUAL

» Treino rodado (iniciante/ intermediário)

. 400 m crawl
. 200 m (50 m peito / 50 m crawl)
. 400 m braço com palmar e flutuador
. 400 m perna (25 m crawl / 25 alternando os estilos do medley)
. 10 x 50 m crawl a cada 1 minuto
. 300 m (75 crawl / 25 submerso)

TOTAL 2 mil metros

PRÓXIMO

» Treino intervalado (intermediário/ avançado)

. 400 m livre (100 crawl / 100 medley)
. 2 x 100 m braço + 50 m perna
. 400 m com palmar e nadadeira
. 6 x 100 m crawl a cada 1min50s (respiração 3/5/7 x 1)
. 300 m perna com corpo de lado
. 12 x 50 m a cada 1 minuto (3 vezes de crawl e 1 de borboleta)
. 200 m soltando

TOTAL 2 800 metros

Fotos realizadas no Parque Aquático Maria Lenk. Beleza: Nathalie Billio (Mood Glam), com produtos M.A.C Cosmetics. Produção executiva: Juliana Rodrigues e Nathalie Cherem. Assistentes de fotografia: Fabian Alvarez e Fernanda Maneur. Tratamento de imagens: Helena Colliny.

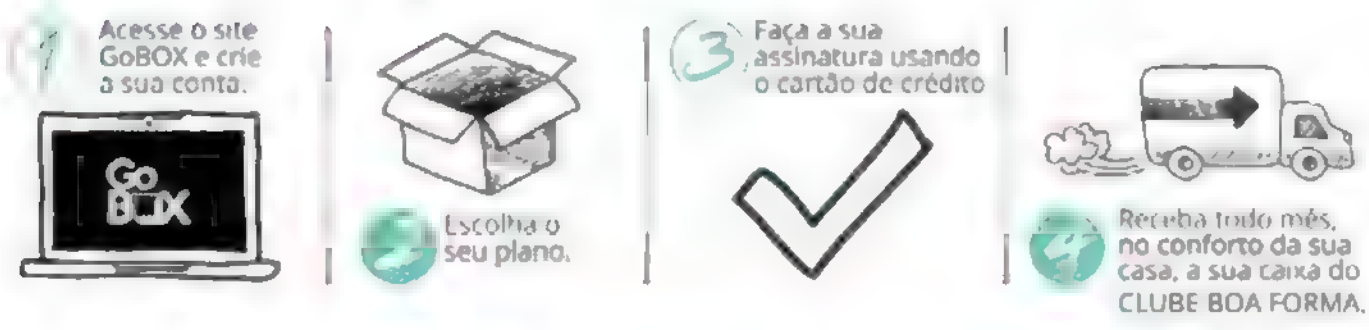
MAIS PURA
Clube
BOA FORMA
BOA FORMA todo mês
você recebe pães, doces,
snacks, bebidas e muito mais

Clube
BOA FORMA

O CLUBE DE ASSINATURAS DE *Alimentos saudáveis*

Agora você não precisa abrir mão do sabor para ter uma alimentação equilibrada, livre de glúten e lactose.

Veja como funciona



www.**assinegobox**.com.br

GRUPO Abril

CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA

14 VIOLÊNCIA

Não recomendado para menores de 14 ANOS

ONDE DEVERIA SER DOIS, AGORA SÃO QUATRO

© 2016 The CW Network, LLC. All rights reserved.

JANE THE VIRGIN

NOVA TEMPORADA

DE SEGUNDA A SEXTA
ÀS 21H10

Lifetime

meulifetime.com @meulifetime

BE DIETA + NUTRIÇÃO

NOTÍCIA PICANTE

Ela arde, mas prolonga a vida. A pimenta vermelha reduz em 13% o risco de morte por infarto e acidente vascular cerebral (maiores inimigos da rotina corrida), segundo um estudo da Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, com 16 mil americanos e duração de 23 anos. Quem dá esse poder à especiaria é a capsaicina – substância responsável pelo gosto ardido com outros dois efeitos comprovados: "Termogênico *[acelera o metabolismo]* e protetor contra o câncer", diz a nutricionista Cyntia de Oliveira, do Centro Universitário Celso Lisboa, no Rio de Janeiro. Se você não tiver problema de estômago, a indicação é de 3 gramas (cerca de 4 pimentas-malaguetas ou 2,5 centímetros da dedo-de-moça) por dia, com as sementes! Coloque no peixe, no guacamole e até na geleia.

Foto: Getty Images. Texto: Cristina Naburo

ACEITA VINAGRE?

Você já ouviu falar que a versão de maçã funciona como uma aliada contra as gorduras instaladas em excesso na cintura. Mas sabe como os ingredientes da fórmula (ácido acético + fibras solúveis) agem no organismo para que isso aconteça? Quem explica é a nutricionista Vivian Talarico, do L&L Espaço Vida ao Corpo, em São Paulo. Ela ainda comenta outros benefícios do tempero, em diferentes partes do corpo, e recomenda a dose diária para que você tire proveito de tudo o que o vinagre oferece de bom.

EM FORMA

O ácido acético – um dos diferenciais do vinagre de maçã em relação aos demais – inibe a ação de certas enzimas que digerem carboidratos, diminuindo sua absorção. Com isso, a glicose dos alimentos é liberada lentamente no sangue, o que colabora para o emagrecimento, além de diminuir o risco de diabetes.

CÉREBRO IRRIGADO

O mix de vitaminas do complexo B, potássio e cobre estimula o sistema nervoso a funcionar bem.

CABELO COM BRILHO EXTRA

Lavar a cabeça com o tempero (nossas avós sabiam disso!) dá brilho aos fios. Rico em vitaminas A e E, ele ainda ajuda a prolongar a elasticidade da pele.

SORRISO RADIANTE

Facilita a remoção de bactérias da boca e da gengiva. O responsável pela limpeza bucal é o ácido acético, que, segundo a nutricionista, também ameniza as manchas dos dentes sem prejudicar o esmalte.

ESQUELETO FORTE

O líquido contém minerais, como cálcio e fósforo, importantes para a manutenção dos ossos, dos dentes e da pele.

MÚSCULOS ATIVOS

O potássio e o magnésio – minerais de destaque na fórmula – melhoram a contração e o relaxamento muscular.

RESISTÊNCIA ALTA

Outros dois micronutrientes do vinagre, a vitamina C e o cobre, contribuem para fortalecer o sistema imunológico, além de amenizar tosse e infecções.

INTESTINO EM DIA

A pectina, fibra solúvel originária da maçã, se encarrega de aumentar a saciedade e estimular a atividade intestinal – duas ações a favor do controle de peso. O colesterol também é mantido em equilíbrio.

» A dose diária:

2 colheres de sopa (30 ml) diluídas em 1 copo de água. Beba pela manhã ainda em jejum ou divida: 1 colher antes do almoço e outra antes do jantar. Doses maiores podem irritar o estômago e, por isso, são contraindicadas.

SE BEBER, NÃO COMA MUITO!

Na batalha para perder peso? Controle o chope e o cosmopolitan! As bebidas alcoólicas agem no cérebro estimulando o apetite, de acordo com um estudo do Instituto Francis Crick e da Universidade College, na Inglaterra. Conclusão: além das calorias do álcool (7 em 1 grama), você exagera nos petiscos. O teste foi conduzido em ratos: aqueles que tiveram a substância injetada na corrente sanguínea consumiram 25% mais calorias em cada refeição. "O estudo precisa ser repetido em humanos, mas vale o alerta", diz a nutricionista Iara Pasqua, coordenadora do serviço de nutrição da Beneficência Portuguesa de São Paulo. Não há por que você esperar: na próxima happy hour, se contente com uma taça de espumante e pense duas vezes antes de pedir um petisco calórico para acompanhar.

ZOOM NA LACTOSE

Você é intolerante ao açúcar do leite ou evita o ingrediente para seu corpo resistir menos à perda de peso? Boa notícia: a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) deu um prazo de 24 meses para que os fabricantes informem no rótulo, logo abaixo da lista de ingredientes, mas de maneira clara e visível, a presença (ou não) da substância na composição do alimento. As frases autorizadas dependem da quantidade de lactose no produto. Vai facilitar a vida e a dieta!

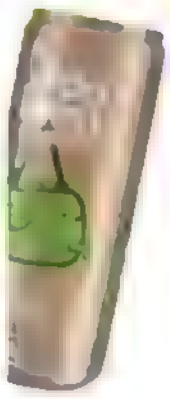
COMO SERÃO OS RÓTULOS

Quantidade de lactose em cada 100 g (ou ml) do produto	Frase no rótulo
Igual ou acima de 100 mg	Contém lactose
De 100 mg até 1 g	Baixo teor de lactose ou baixo em lactose
Abaixo de 100 mg	Zero lactose, isento de lactose, 0% lactose, sem lactose ou não contém lactose

SUPERINDICA

1 CHÁ NA LATA

A linha de chás Do Bem ganhou duas opções zero caloria: o mate e o verde (R$ 3,29 a lata de 310 ml), ambos preparados com 4,2% de suco de limão concentrado.

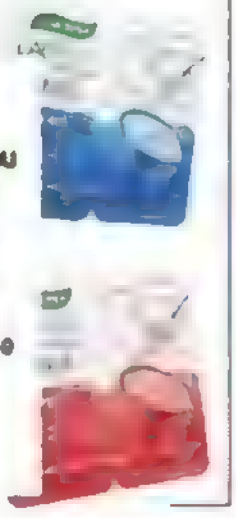


2 BEAT ACELERADO

Mix de chá-verde, gengibre, guaraná e pimenta-caiena, o Termo Tea (R$ 18,50, 50 g), da Vhita, acelera o metabolismo. Use 1 colher de sopa (9 g) para 1/2 litro de água fervente, abafe por alguns minutos, coe e beba quente ou frio.

3 SNACK SAUDÁVEL

A Verde Campo lançou o iogurte Lacfree 35. Como o nome já diz, o potinho (90 g) tem apenas 35 calorias – ideal para um lanche leve. Adoçado com estévia (R$ 7,98, quatro unidades).



Fotos: Thiago Jussa, Getty Images e divulgação. Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

DOCE OU AMARGO?

Depende do tipo de açúcar e se você tem uma vida ativa.

A polêmica é antiga. Desde o surgimento do livro *Sugar Blues*, escrito na década de 80 pelo americano William Dufty, que aponta os males que o açúcar pode provocar (diabetes, obesidade), a opinião dos nutricionistas e médicos sobre o ingrediente se divide. Alguns são radicais: defendem a exclusão total! Outros são mais flexíveis: liberam o uso moderado (cerca de 5 gramas por dia). Um estudo do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, em São Paulo, mostrou que 73% das pessoas que consomem açúcar e fazem exercício têm o peso adequado. Porém, em excesso e combinado ao sedentarismo, é ganho de peso na certa. Então, se você não fica sem ele, não exagere e, se possível, prefira as versões menos processadas – as calorias são quase as mesmas do refinado (95 em 1 colher de sopa), mas preservam os nutrientes.

1 BRANCO» Obtido do caldo de cana filtrado e aquecido. Depois, no refinamento, substâncias como o enxofre conferem a cor branca, só que os minerais são perdidos. "É absorvido rapidamente, o que favorece picos de glicose no sangue", explica a nutricionista Sinara Menezes, consultora da Nature Center, de Belo Horizonte. As únicas vantagem são o sabor agradável e o preço baixo.

2 BRANCO ORGÂNICO» Não recebe aditivos químicos no processo de refinamento, o que aumenta o valor nutricional. O sabor equivale ao do branco, assim como o índice glicêmico (IG).

3 MASCAVO» Por ser extraído logo após o cozimento da cana, tem cor escura e textura arenosa. "Conserva minerais (cálcio, ferro e potássio) e vitaminas do complexo B", diz a médica nutróloga Alice Amaral, de Juiz de Fora (MG). O sabor lembra rapadura, adoça menos que o branco e também tem IG alto.

4 DEMERARA » Parece açúcar cristal, só que a cor é marrom-clara. Passa por refinamento leve, que mantém vitaminas e minerais. O sabor não se assemelha tanto ao do caldo de cana, por isso substitui bem o açúcar branco nas receitas. O IG é alto.

AÇÚCAR DE COCO

Extraído da seiva das flores do coqueiro, é um açúcar com bons níveis de potássio, zinco e cálcio, além de uma fibra, a inulina, que retarda a absorção de glicose. Por isso, seu índice glicêmico é menor do que os outros, vindos da cana. Tem um leve sabor residual de coco e adoça menos que o branco. O preço ainda é bem amargo!

Foto: Shutterstock

menos calorias **ranking** POR ELIANE CONTRERAS E MARINA CAMPOS

▸ 26 cal
1. Frutos da Natureza Jabuticaba, Frutos do Cerrado
Carboidratos, 25 g; proteínas, 0 g; gorduras, 0 g; fibras, 1,6 g; sódio, 0 mg.

▸ 93 cal
2. Iogurte, La Naturelle
Carboidratos, 14 g; proteínas, 2,8 g; gorduras, 2,9 g (1,8 g de saturada); fibras, 0,1 g; sódio, 42 mg.

▸ 99 cal
3. Abacate, Rochinha
Carboidratos, 13,3 g; proteínas, 2,8 g; gorduras, 3,8 g (0,2 g de saturada); fibras, 0,5 g; sódio, 46 mg.

▸ 113 cal
4. Leite Trufado, Perfetto
Carboidratos, 17 g; proteínas, 1,7 g; gorduras, 4 g (1,5 g de saturada); fibras, 0,1 g; sódio, 34 mg.

▸ 124 cal
5. Blast Hershey's Cookies 'n' Cream, Kibon Carboidratos, 17 g; proteínas, 1,6 g; gorduras, 5,6 g (3,1 g de saturada); fibras, 0 g; sódio, 48 mg.

DEU BOLA!

Sorvetes deliciosamente cremosos: não tem quem não ame! E sempre há novidades. Alguns sabores deste ano são inéditos, outros foram incrementados. Salivou? Calcule quantas bolinhas cabem na sua dieta.

Valores nutricionais referentes a uma bola (60 g).

▸ 132 cal
6. Doce de Leite, La Basque
Carboidratos, 17 g; proteínas, 2,7 g; gorduras, 5,8 g (3,9 g de saturada); fibras, 1 g; sódio, 56 mg.

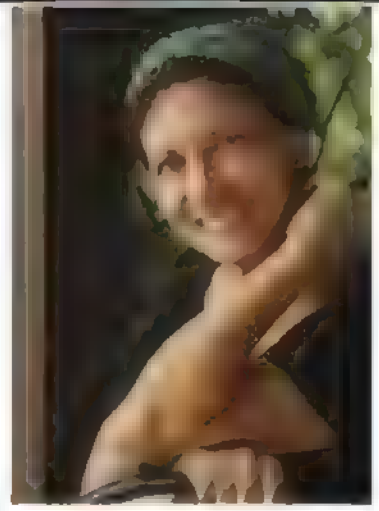
▸ 135 cal
7. Cups Torta de Limão, Diletto
Carboidratos, 16 g; proteínas, 2,3 g; gorduras, 7 g (1,2 g de saturada); fibras, 0 g; sódio, 53 mg.

▸ 136 cal
8. Gelato Fragola (morango), Nestlé
Carboidratos, 21 g; proteínas, 1,6 g; gorduras, 5 g (3 g de saturada); fibras, 0 g; sódio, 25 mg.

▸ 173 cal
9. Brigadeiro com Chocolate, Delicari
Carboidratos, 18,2 g; proteínas, 2,9 g; gorduras, 9,9 g (6,5 g de saturada); fibras, 1,5 g; sódio, 21 mg.

NO FREEZER

Fotos: Alex Silva, divulgação (embalagens). Produção de objetos: Fabiana Neves. Agradecimento: Sorveteria Frida e Mina.



Nossa editora de nutrição, **ELIANE CONTRERAS**, testa receitas rápidas e que cabem na sua dieta. Veja mais na série Simples e Saudável no canal da BOA FORMA, no YouTube. @eliane_contreras

CHEESECAKE DE MATCHÁ

Sabe as fotos de cheesecake feita com o primo-irmão do chá-verde que invadiram o Instagram? A maioria tem muito chocolate branco envolvido. Adaptei os ingredientes para deixar a receita mais leve e prática.

EM PÓ, O MATCHÁ CONCENTRA BEM MAIS ANTIOXIDANTES QUE O CHÁ-VERDE

INGREDIENTES

Massa

- 1 pacote (200 g) de cookie de aveia (ou outro biscoito saudável de sua preferência)
- 1 col. (sopa) de cacau em pó
- 1 col. (sopa) rasa de óleo de coco
- 2 col. (sopa) rasas de manteiga gelada

Cobertura

- 2 col. (sopa) cheias de cream cheese light
- 1 col. (sopa) de matchá (chá-verde em pó)
- 2 potes (200 g) de iogurte grego light
- 2 col. (sopa) cheias de açúcar demerara pulverizado (moído)
- Suco de 1 limão-siciliano (ou taiti)
- 1 col. (chá) rasa de gelatina em pó incolor e sem sabor
- Chocolate 70% cacau derretido (para decorar)

MODO DE FAZER

Triture o cookie no processador. Passe para uma tigela e misture o cacau, o óleo e a manteiga até formar uma farofa grossa. Coloque numa fôrma antiaderente (ou em oito fôrmas individuais) de aro removível e pressione com a ponta dos dedos para compactar no fundo. Reserve. Coloque o cream cheese e o matchá numa tigela. Amasse bem e junte o iogurte, o açúcar, o limão e a gelatina já hidratada de acordo com a embalagem. Distribua sobre a massa e leve à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Desenforme e decore com o chocolate derretido (se necessário, misture com um pouco de iogurte grego) e polvilhe com matchá.

Rende: 1 cheesecake média (8 fatias).
Calorias por fatia: 246.

Fotos: Emani Mesquita. Produção de objetos: Sônia Lopes. Calorias calculadas pela nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo.

EM QUANTAS ACADEMIAS VOCÊ CONSEGUE TREINAR?

BURN
HIIT ZONE

30 MINUTOS DE ATIVIDADE
=
24 HORAS QUEIMANDO CALORIAS

BIO RITMO ACADEMIA

VÁRIAS ACADEMIAS DENTRO DA MESMA ACADEMIA.

JANTAR EM 3,2,1

Seu dia não precisa sempre acabar em pizza. Selecionamos dez alimentos para quem chega em casa tarde e cansada do trabalho. Eles salvam sua refeição em minutos!

POR JULIANA MESQUITA E ELIANE CONTRERAS

Todo dia você sai do trabalho faminta e esgotada, pronta para acionar o disque-pizza, hambúrguer, comida chinesa... E, mais uma vez, deixa para amanhã a meta de fazer a própria comida e ser mais saudável. Vai continuar nesse ritmo, a não ser que planje melhor suas compras. Não é o caso de encher a geladeira, mas selecionar itens que permitam preparações rápidas. Lasanha congelada não vale!

Com a ajuda de quatro nutricionistas, BOA FORMA selecionou dez alimentos práticos para você ter habitualmente em casa e garantir, em minutos, pratos com proteína magra, carboidrato complexo e gordura boa. O delivery vai ficar só para os dias em que você realmente quiser comer pizza!

1 ABACATE

Já pensou direto em guacamole? A nutricionista Daniela Lasman, da academia Bodytech Iguatemi, em São Paulo, sugere outras três opções muito rápidas e deliciosas.

- Cortado em cubos e misturado numa salada (compre as folhas já higienizadas).
- Cortado em fatias sobre uma fatia de pão. Coloque rodelas de tomate, 1 fio de azeite, um pouco de vinagre balsâmico, sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Cortado ao meio e assado com um ovo estalado, temperado com sal e ervas (alecrim, orégano) e pimenta-do-reino a gosto.

Por que é uma boa ideia

O abacate tem gordura, sim. Mas é da boa, que protege o coração. Ela ainda sacia e reduz a inflamação nas células, o que favorece a perda de peso. A glutationa, antioxidante concentrado na polpa, é capaz de regular os níveis de cortisol, hormônio do stress, que, em excesso, faz o organismo acumular gordura no abdômen. Já o beta-sitosterol ativa o GH, hormônio do crescimento, que tem pico de produção à noite e participa do aumento e manutenção dos músculos em quem treina. O segredo é comer a fruta em doses moderadas (1/4 de abacate ou 1/2 avocado por dia), sozinha ou numa receita leve.

2 GRÃO-DE-BICO

Parece difícil de preparar – afinal, dá para assistir a um episódio da sua série favorita enquanto a leguminosa cozinha –, mas vai facilitar muito sua vida manter porções congeladas no freezer ou apostar nas versões enlatadas (existem opções sem conservantes). O grão-de-bico vai bem na salada, pode ser transformado numa sopa rápida, numa pasta tipo homus *(veja na matéria* Passe Bem*)* ou, ainda, nesta receita sugerida pela nutricionista Andrezza Botelho, de São Paulo.

HAMBÚRGUER VEGANO

- 2 xíc. (chá) de grão-de-bico cozido
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- Sal, pimenta-do-reino, cúrcuma e salsa a gosto

Modo de fazer
Bata os ingredientes no processador até obter uma pasta (se precisar, ponha um pouco de água). Modele o hambúrguer, grelhe (dá para congelar) e sirva com uma salada verde (compre as folhas já higienizadas).
Rende: 3 unidades.
Calorias por unidade: 150.

Por que é uma boa ideia

É uma fonte de proteína vegetal, além de oferecer carboidrato e fibras – combinação de ingredientes capaz de evitar picos de insulina, o que reduz o risco de novos estoques de gordura. O grão-de-bico ainda sacia e, por conter o aminoácido triptofano (essencial para a produção de serotonina), ativa as áreas cerebrais responsáveis pelas sensações de bem-estar e relaxamento. Você vai dormir com os anjos.

3 OVO

Não existe alimento mais versátil e prático que o ovo! Pode ser consumido cozido, frito, mexido, na forma de omelete... Experimente também esta versão de tortilha sugerida pela nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo. Feita com legumes, rende uma refeição completa.

TORTILHA DE LEGUMES
Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- 1 tomate cortado em cubinhos
- 1/2 abobrinha cortada em cubinhos
- 1 batata (pode ser a doce) cozida, cortada em fatias finas
- Sal, pimenta e ervas frescas a gosto

Modo de fazer
Bata os ovos e adicione os legumes (exceto a batata). Reserve. Doure a batata em uma frigideira antiaderente e untada com um fio de azeite. Despeje o ovo batido por cima, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. Espere firmar e vire para dourar do outro lado.
Rende: 1 porção.
Calorias: 210.

Por que é uma boa ideia

O ovo é rico em proteína de ótima qualidade e, por isso, sacia com facilidade. Combinado ao exercício, ele contribui para o ganho de músculo. A gema ainda oferece colina, vitamina importante para o bom funcionamento do cérebro. Um estudo da Universidade Harvard (EUA) comprovou que o alimento não eleva significativamente o colesterol no sangue, mas não há um consenso na dose – alguns nutricionistas liberam mais de uma unidade por dia, outros sugerem até quatro por semana. Avalie o que é melhor para você!

4 COUVE-FLOR

O sabor suave não interfere nas preparações, por isso a couve-flor pode ser usada em diferentes receitas para dar volume e acrescentar fibras. Se estiver bem embalada, a verdura se mantém fresca na geladeira por uma semana. Mergulhar rapidamente os buquês na água fervente (ou cozinhar no vapor) e congelar também ajuda a preservar os nutrientes. Na hora de consumir, passe a verdura novamente na água fervente e transforme em salada, sopa, refogado, gratinado com molho branco (light!) ou nesta receita com arroz 7 grãos.

ARROZ DE COUVE-FLOR

Ingredientes

- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 couve-flor crua ralada
- Sal, pimenta-do-reino, salsa e cebolinha a gosto
- 1/2 x/c. (chá) de arroz 7 grãos cozido

Modo de fazer

Em uma panela pequena, aqueça o azeite e refogue o alho e, em seguida, a couve-flor. Acrescente os temperos e o arroz cozido. Refogue rapidamente e sirva em seguida.

Rende: 4 porções.

Calorias por porção: 140.

Por que é uma boa ideia

Faz parte da família das brássicas ou crucíferas, a mesma dos brócolis, da couve e do repolho. São verduras fonte de sulforafano – antioxidante que ajuda o fígado a se livrar de substâncias estranhas, como chumbo e mercúrio. A couve-flor ainda tem fibras, potássio e vitaminas C e B6 (essencial para a geração de energia para o corpo).

5 BATATA-DOCE

Quem malha ama. Fonte de carboidrato complexo (acompanhado de fibras), a batata-doce libera energia aos poucos e, assim, não falta combustível no meio do treino. Coloque rodelas da raiz cozida na torradeira para servir de base para canapés saudáveis – combina com homus e outras pastinhas (*veja receitas na matéria* Passe Bem). No jantar, faça uma baked potato. Asse a batata inteira, com a casca. Abra no sentido do comprimento e rechele com queijo cottage ou requeijão light, cogumelos e vegetais. Vira uma refeição completa!

Por que é uma boa ideia

Além do carboidrato complexo, as versões roxa e alaranjada da batata-doce oferecem, respectivamente, antocianinas e betacaroteno – pigmentos com alto poder antioxidante. Quando cozinhar qualquer uma delas, guarde a água. Um estudo japonês mostrou que o líquido concentra os peptídeos – biomoléculas provenientes da batata (sim, ela tem proteína!) – que evitam picos de açúcar no sangue, o que reduz o risco de você estocar gordura. Acrescente na sopa e no suco.

6 TAPIOCA

Assim que dominar o jeito de prepará-la sem que quebre ou despedace (o segredo é espalhar a goma na frigideira bem quente), você vai ter sua refeição em dez minutos. Os recheios são infinitos, mas, para que combinem com a dieta, evite os calóricos. O ideal é escolher opções que reduzam o índice glicêmico da tapioca – assim, ela engorda menos e sacia por mais tempo. Sugestões: uma proteína (ovo, peito de peru, frango desfiado, atum, cogumelo, queijo magro) polvilhada com sementes e grãos (chia, linhaça, amaranto em flocos), além de temperos termogênicos (pimenta, gengibre em pó, cúrcuma) e pouco sal. Acrescentar o ovo à massa e preparar uma crepioca deixa a receita proteica e mais apropriada para quem se preocupa em manter o peso. Outro ponto para a tapioca: ela dura bastante na geladeira, armazenada em um pote com tampa.

Por que é uma boa ideia

Apesar de ser um carboidrato simples, não tem glúten – proteína do trigo que, em excesso na dieta, provoca processos inflamatórios.

7 IOGURTE

Natural, desnatado ou integral, pode ser usado em receitas salgadas (molhos, massas de torta) e doces (massa de bolo, sorvete). Chegou em casa sem pique para preparações complexas? Misture ou bata um potinho com uma fruta (banana, morango e outras vermelhas, abacate) e um cereal ou semente (quinua, aveia ou amaranto em flocos ou chia) para somar fibras e saciar mais. Um toque de canela vai contribuir para regular os níveis de insulina no sangue.

Por que é uma boa ideia

Tem proteína e, por isso, dá uma boa segurada na fome. Já as bactérias responsáveis pela fermentação do iogurte ajudam a manter o intestino saudável, o que favorece a absorção dos micronutrientes (vitaminas e minerais). Resultado: adeus, fome fora de hora! Os benefícios são ainda maiores quando você opta pelas versões com culturas de bactérias probióticas.

8 QUINUA

Você adora alimentos do tipo tudo-em-um (e tudo do melhor)? A quinua é um deles. Reúne carboidrato, proteína, fibras e não dá trabalho para preparar – basta cozinhar com água e sal. Você pode até deixar a quantidade que pretende consumir na semana pronta na geladeira, bem fechada num pote. Use-a para substituir o arroz, fazer um tabule ou uma salada caprichada (quinua, legumes, cogumelos, castanha e folhas), rechear o tomate ou pimentão assado ou acrescentar algumas colheradas à sopa.

Por que é uma boa ideia

Além de carboidrato de baixo índice glicêmico, a quinua contém fibras, minerais (ferro, principalmente) e uma combinação de 20 aminoácidos – eles formam uma proteína fácil de ser absorvida.

9 ATUM

O peixe em conserva é uma opção prática para garantir a proteína magra do jantar, especialmente em preparações frias. Para uma salada completa (vale uma refeição), abra a lata e misture metade do conteúdo com 2 xícaras (chá) de macarrão parafuso integral cozido, 2 colheres (sopa) de milho cozido (ou em conserva), 5 tomates-cereja cortados ao meio, 1 colher (sopa) de cebola-roxa picada e 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado. Misture e sirva. Você prefere uma receita low carb? Prepare o cone de atum.

CONE DE ATUM

Ingredientes

- 1 lata de atum em óleo (escorrido)
- 1/2 cenoura ralada
- 3 col. (sopa) de abacate
- 2 folhas de alface picadas
- Sal, pimenta-do-reino e azeite extravirgem a gosto
- 6 folhas de acelga (ou couve)

Modo de fazer

Misture o atum, a cenoura, o abacate e os temperos até formar um patê. Enrole as folhas no formato de cone e recheie com o patê e a alface.
Rende: 6 cones.
Calorias por cone: 90.

Por que é uma boa ideia

O alimento está na lista dos peixes ricos em ômega-3 – gordura anti-inflamatória que, no peixe conservado em óleo, é mais bem preservada. Para dar uma enxugada nas calorias, transfira o conteúdo da lata para uma peneira e deixe o líquido escorrer. O atum ainda oferece selênio (mineral que atua nas contrações musculares) e vitaminas D (bom para os ossos) e B12 (importante para as células).

10 PEITO DE FRANGO

É bom e barato e você não precisa ficar só no filé grelhado. Para ganhar tempo, congele o frango (peito e sobrecoxa sem pele) cru, mas já temperado. Coloque apenas azeite e pimenta do reino moída – o sal desidrata a carne. Outra opção: cozinhar e guardar as porções da semana na geladeira. Truque para desfiar o frango em segundos: cozinhe na panela de pressão (de oito a dez minutos depois que a válvula começar a chiar) e desligue o fogo. Espere sair a pressão naturalmente e, então, segure a panela ainda fechada com as duas mãos protegidas e chacoalhe vigorosamente. Dá supercerto!

TORTA RÁPIDA DE FRANGO

Ingredientes

- 400 g de peito de frango, cozido e desfiado
- 1 cebola pequena picada
- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 2 ovos
- 1 tomate sem as sementes, picado
- 1 cenoura pequena picada
- Folhas de manjericão e salsa picadas
- 2 col. (sopa) de aveia (ou quinua em flocos)
- Sal a gosto
- 1 col. (chá) de fermento em pó

Modo de fazer

Em uma panela, refogue o frango com a cebola e o azeite. Numa tigela funda, bata bem os ovos e misture o frango e o restante dos ingredientes. Coloque numa fôrma rasa untada e asse por 20 minutos (ou até dourar) em forno preaquecido a 180 °C.
Rende: 4 porções.
Calorias por porção: 220.

Por que é uma boa ideia

Além de ser fonte de proteína magra, o frango fornece selênio, mineral que ajuda a regular a tiroxina, um dos hormônios da tireoide. Sempre que possível, compre a versão orgânica. Retire a pele da sobrecoxa e da coxa para evitar o excesso de gordura saturada.

Fotos: Getty Images.

Abbott

A MINHA SAÚDE? TÁ BELEZA.

Abbott líder mundial* em nutrição lançou Stetic: uma nova linha de suplementação de nutrientes que potencializa todos os outros cuidados que você já tem, proporcionando ainda mais resultados, transformando saúde em beleza.

Experimente e sinta a verdadeira beleza.

WWW.LINHASTETIC.COM.BR

Alimentação balanceada | Autoconhecimento | Prática de exercícios

Stetic

Para sua saúde virar beleza

C SCULP É COLORIDO ARTIFICIALMENTE. SIGA CORRETAMENTE AS ORIENTAÇÕES DE USO.
ABBOTT – CENTRAL DE RELACIONAMENTO COM O CLIENTE 0800 703 3050. *FONTE: IMS, EUROMONITOR, NIELSEN E DADOS INTERNOS ABBOTT.

dieta

40
E 50!

AOS 20

NAYANA RODRIGUES SANTOS

26 ANOS | 1,70 M | 57 QUILOS

A atriz sempre comeu certo, mas suas escolhas deixaram de ser suficientes quando aderiu à corrida. "Faltava pique", conta. Procurou uma nutricionista, que sugeriu que ela aumentasse as gorduras boas e reduzisse o açúcar. "Hoje sou maratonista e me sinto melhor do que nunca."

TRÊS DICAS DA NAYANA

1 "**APRENDI O BÁSICO.** Aos domingos, preparo legumes no vapor e separo em porções. Assim, sempre saio de casa com uma marmita completa e colorida."

2 "**DOCE É MEU PECADO.** Todo dia como um quadradinho de chocolate 70% ou uma paçoca sem açúcar. Mato a vontade."

3 "**NÃO DEIXO DE CURTIR A NOITE POR CAUSA DA DIETA.** Janto antes de sair de casa, carrego nuts para comer na balada e paro no primeiro drinque. Virou piada na turma, mas não ligo."

É uma tarefa e tanto conciliar trabalho, faculdade, cursos extracurriculares e... muitas, muitas festas! Aquelas happy hours no meio da semana, o fast-food para aplacar a fome pós-noitada e os industrializados que lotam sua geladeira (afinal, é difícil você ir ao hortifrúti) são armadilhas comuns nessa idade. Mas, se quiser chegar lá na frente como aquela quarentona gata da balada, crie hábitos alimentares saudáveis desde já. Boa notícia para você, novinha: os resultados positivos aparecem logo. Aos 20 anos, o metabolismo está acelerado e, por isso, o corpo responde rápido às mudanças no cardápio.

O QUE INCLUIR NA DIETA

CÁLCIO Aproveitar o pico da massa óssea para turbinar o esqueleto com o mineral reduz o risco de osteoporose, que começa a se manifestar aos 50 anos ou até mesmo aos 40. A dose nessa década, segundo a endocrinologista Cintia Cercado, de São Paulo, é de 1,2 a 1,5 g por dia (1 copo de leite, 1 pote de iogurte ou 1 fatia de queijo). Exercício e um pouco de sol são outros dois aliados dos ossos.
ÁGUA É fundamental para as trocas de nutrientes e energia e, por isso, garante o funcionamento dos rins e do fígado. Ainda melhora a saúde intestinal e a pele. Beba 2 litros por dia.

BEBA COM MODERAÇAO

Esta é a fase da vida em que nós, mulheres, mais abusamos dos drinques. Em um estudo do Ministério da Saúde, 12,1% das participantes entre 18 e 24 anos e 13,5% daquelas com 25 a 34 anos beberam quatro ou mais doses em uma única ocasião. Você não precisa se abster do álcool e pular os convites de churrasco da faculdade. "Mas é importante moderar", alerta a nutricionista clínica e esportiva Isabella Vorccaro, do Rio de Janeiro. Além disso, intercale os goles na bebida com água.

AOS 30

Focada na promoção, você passa muitas horas (sentada) no trabalho e ainda encaixa na agenda uma pós-graduação. Cansada, perde a hora do treino, compensa o stress na comida e dorme mal. A preocupação e a ansiedade aumentam, enquanto o metabolismo faz o movimento contrário: começa a desacelerar. Por isso que emagrecer deixa de ser fácil. Calma, você não está sozinha nem desamparada nessa. "É possível reduzir a queda no gasto basal *[energia que o organismo usa para as funções vitais]*", diz o endocrinologista Marcio Krakauer, de Santo André (SP). O caminho: seguir uma alimentação saudável, além de fazer exercício.

O QUE INCLUIR NA DIETA

ALIMENTOS TERMOGÊNICOS "Eles elevam o gasto energético em até 10%", diz a nutricionista Elaine de Pádua, de São Paulo. Aposte especialmente nos chás (verde, hibisco) com especiarias (canela, gengibre, pimenta).
VITAMINA B6 Estimula a produção do triptofano, precursor da serotonina – neurotransmissor do bem-estar. Sem ele, você fica ansiosa e propensa a comer doce. Boas fontes: quinua, linhaça, chia e nozes.
CÚRCUMA Reduz os processos inflamatórios desencadeados pela gordura que, nessa fase, começa a aparecer na barriga e nas costas.

PROJETO BABY

Ter filho traz uma série de felicidades para quem deseja ser mãe – sonho geralmente realizado na faixa dos 30. No carrinho de bebê, vem, porém, um inconveniente: se manter em forma fica um pouco mais difícil. Por isso, para quem está acima do peso, a orientação é emagrecer antes de engravidar. "Durante e depois da gestação, consuma mais alimentos com fibras, gorduras boas, proteína magra e carboidrato de baixo índice glicêmico, como batata-doce, mandioca *[aipim]* e fruta com casca", diz a nutricionista Patricia Davidson Hayat, do Rio de Janeiro.

THAIS MASSAFERA 36 ANOS | 1,70 M | 64 QUILOS
Na primeira gestação, aos 20 anos, a blogueira e culinarista engordou 15 quilos, mas logo recuperou a forma sem dieta nem exercício. Aos 30, demorou nove meses para perder os 9 quilos que restaram da gravidez do segundo filho. "O metabolismo não é o mesmo!" Por sorte, ela começou a trabalhar com comida e descobriu a importância das escolhas saudáveis na saúde e no shape."

TRÊS DICAS DA THAIS

1 "**REDUZI O CARBO E AUMENTEI A PROTEÍNA.** Mudanças que, aliadas ao exercício, baixaram meu percentual de gordura corporal.
2 "**PREPARO MINHA PRÓPRIA COMIDA** Assim, seleciono os ingredientes mais nutritivos e controlo a quantidade de óleo."
3 "**AS 'PORCARIAS' TÊM DIA.** Só quando saímos para comer fora, no fim de semana. As crianças entendem bem essa divisão."

AOS 40

Filhos quase adolescentes ou ainda bebês, tarefas domésticas, carreira a mil, viagens e, para uma parcela cada vez maior de mulheres, a volta à balada e aos apps de paquera. O período agitado vem acompanhado das primeiras alterações hormonais. Enquanto o mundo está bombando lá fora, você passa a experimentar os sintomas da pré-menopausa: insônia, irritabilidade e falta de desejo sexual. O metabolismo freia um pouco mais e é hora de tomar atitudes mais enfáticas para afastar o risco de peso extra e de doenças cardiovasculares e osteoporose. Mais uma vez, os alimentos certos ajudam você a amenizar as transformações e manter a disposição.

ADRIANA YOSHIDA

43 ANOS | 1,65 M | 50 QUILOS

Até os 35 anos, a diretora de vídeo comia bife com batata frita todo dia. Mas, assim que a pele e os músculos deram sinais da idade, se tornou mais ativa (ela corre, faz ioga e musculação), cortou fritura e reduziu carbo. "Estou mais saudável e definida agora que em qualquer outra fase da vida", comemora a mãe de três filhos.

TRÊS DICAS DA DRI

1 **"BEBA MAIS ÁGUA** Esse é o meu maior conselho para as meninas de 20. Há muitos anos consumo uns 3 litros por dia. Faz toda a diferença na pele."

2 **"NÃO DEIXO MAIS DE ORGANIZAR A DIETA.** Todo sábado vou ao sacolão já com o cardápio da semana planejado."

3 **"LEVO SALADA DE FRUTAS PARA O TRABALHO** Ainda carrego castanhas na bolsa para não comer bobagem nos dias em que tenho filmagens externas."

O QUE INCLUIR NA DIETA

ALIMENTOS ESTIMULANTES A disposição dos 30 sumiu? É normal. Recorra aos alimentos estimulantes: maca peruana (1 colher de sobremesa por dia), óleo de coco (1 colher de sopa) e clorela (1 colher de chá). Adicione ao shake, ao suco e às frutas.

PROTEÍNA A perda de colágeno (proteína que dá sustentação à pele) tem início aos 35 anos, e agora se intensifica. Então coloque no prato mais alimentos com os aminoácidos lisina e metionina, os precursores do colágeno. A lista inclui iogurte, ovo e carne. As vegetarianas podem optar pelos suplementos de proteína vegetal", orienta Elaine.

NO STRESS

A ansiedade dos 30 dobra (ou quase) aos 40. "Os alimentos aliados, nesse caso, são aqueles que contêm vitaminas, minerais e fitoquímicos que contribuem para a modulação do stress", orienta Patricia. São eles: abacate, banana, ovo, chá-verde e castanhas. Além disso, diminua os cafezinhos entre uma reunião e outra. "Em excesso, a bebida provoca taquicardia e aumenta a pressão arterial", alerta Cintia Cercato. No máximo três xícaras pequenas por dia estão liberadas – só até o meio da tarde para não atrapalhar seu sono, ok?

AOS 50

Esqueça aquela senhorinha fazendo tricô em casa. A nova mulher de 50 é jovial, se quiser continua no mercado de trabalho e leva uma vida interessante, sim – tenha ou não habilidades para o artesanato. Mas, enquanto você está mais experiente nas suas escolhas e toca vários planos para o futuro, a menopausa acarreta mudanças radicais no rosto e nas curvas. O quadril ganha uma nova dimensão e a gordura cola no abdômen, o que eleva o risco de doenças cardiovasculares e diabetes. Talvez você também tenha percebido menos viço na pele e rugas mais acentuadas, flacidez e maior dificuldade de manter os músculos – tudo culpa da baixa no estrogênio.

O QUE INCLUIR NA DIETA

PROTEÍNA Os músculos começam a encolher a partir dos 40. Se não reforçar a proteína, é bem possível que você chegue aos 50 anos com 1/3 a menos da massa corporal, segundo Marcio Krakauer. Então não hesite em comer alimentos proteicos: carne vermelha (corte magro) uma vez por semana e, nos outros dias, frango, peixe e ovo. Mesmo as vegetarianas que não malham podem recorrer aos suplementos.
CALMANTES NATURAIS Insônia? Invista nos itens com substâncias relaxantes (banana, abacate, castanhas, aveia e chá de camomila).
ANTIOXIDANTES Frutas e legumes ricos em betacaroteno (abóbora, cenoura), luteína (couve, brócolis), selênio (castanha-do-pará) e vitaminas C e E (mirtilo, amora) ajudam a combater os radicais livres, que aceleram o envelhecimento.

MENOPAUSA SOB CONTROLE

Os fogachos (ondas de calor) são outras chatices relacionadas à queda do estrogênio – a falta do hormônio afeta a região do cérebro que regula a temperatura do corpo. Brócolis, linhaça, broto de alfafa e chás de erva-cidreira e dente-de-leão, segundo Patricia, têm nutrientes e fitoquímicos capazes de modular as mudanças hormonais e, com isso, amenizar o fogaréu.

ELIANE CONTRERAS 54 ANOS | 1,70 M | 59 QUILOS
A editora de nutrição da BOA FORMA dá atenção à alimentação desde a adolescência. O resultado é uma pele que arranca elogios. "Com certeza, as minhas escolhas à mesa ajudaram a manter tudo no lugar até agora." Seu peso mudou pouco, apenas 5 quilos em comparação à época em que engravidou – a primeira vez, aos 24 anos, e a segunda, aos 26. A ioga é sua outra grande aliada.

TRÊS DICAS DA EDITORA

1 "**PRIORIZO OS ALIMENTOS FRESCOS E NATURAIS** Fui vegetariana por 23 anos. Voltei a comer peixe e frango, mas verduras, legumes e grãos integrais continuam ocupando boa parte do meu prato."

2 "**CORTEI O LEITE DE VACA**. Substituo por bebida de amêndoa ou de coco com gergelim (rico em cálcio), que eu mesma preparo."

3 "**AÇÚCAR, SÓ NO DOCE** Assim mesmo uso bem menos do que sugere a receita e dou preferência ao demerara e ao de coco."

Realização: Nelize Dezzen. Beleza: Bruna Pezzino. Nayana usa regata My Basic e calça Diesel. Thaís usa regata Gata e jeans acervo pessoal. Adriana usa cropped Hering e jeans Levi's. Eliana usa body Augusi e jeans Calvin Klein Jeans e Levi's.

passe BEM!

Quer dar um tempo no queijo e na manteiga? Estas pastas à base de legumes, ervas, grãos e castanhas são livres de lactose, 100% naturais e muito saborosas. Vão bem na torrada, no pão sueco, no sanduíche e até no espaguete!

POR ELIANE CONTRERAS FOTOS ALEX SILVA

PASTA DE SALSA

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de amêndoa crua e sem sal
- 1 maço de salsa picada (use só as folhas)
- 1/4 de xíc. (chá) de água
- 1/2 xíc. (chá) de azeite extravirgem
- 1 col. (café) de sal marinho

MODO DE FAZER

Hidrate a amêndoa por 4 horas e escorra. No liquidificador, bata parte dela com a salsa e a água. Junte o restante dos ingredientes e bata até obter uma pasta homogênea. Ajuste o sal. Dura três dias na geladeira.

Rende: 25 colheres de sopa.
Calorias por colher: 77.

PESTO DE RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de avelã (ou amêndoa)
- 1 maço de salsa (use só as folhas)
- 1/2 xíc. (chá) de azeite extravirgem
- 1/2 maço de rúcula
- 1 col. (café) de sal marinho

MODO DE FAZER

Hidrate a avelã por 4 horas e escorra. Bata parte dela com a salsa e o azeite. Junte o restante dos ingredientes e bata até obter uma pasta homogênea. Ajuste o sal. Consuma em seguida.

Rende: 30 colheres de sopa.
Calorias por colher: 73.

PASTA DE TOMATE SECO

INGREDIENTES

- 150 g de tomate seco
- 3/4 de xíc. (chá) de azeite extravirgem
- 3/4 de xíc. (chá) de nozes
- 1/2 col. (café) de pimenta calabresa
- 1/2 col. (café) de sal marinho
- Folhas de manjericão fresco a gosto

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Dura sete dias na geladeira.

Rende: 25 colheres de sopa.
Calorias por colher: 84.

CASTANHA E TAHINE

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de castanha de caju sem sal, torrada
- 3 col. (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 1 col. (sopa) de agave (ou melado)
- Sal marinho a gosto
- 1 col. (sopa) de suco de laranja
- 1 col. (sopa) de raspas de laranja

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Dura cinco dias na geladeira.

Rende: 10 colheres de sopa.
Calorias por colher: 62.

HOMUS ROXO

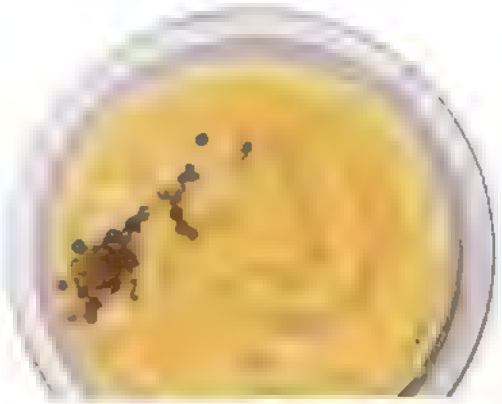
INGREDIENTES

- 1/2 xíc. (chá) de grão-de-bico cozido
- 1/4 de xíc. (chá) da água
- 1/2 dente de alho
- 150 g de beterraba assada com a casca e, depois, retire
- 2 col. (sopa) de tahine
- Suco de 1/2 limão
- Sal marinho a gosto
- 2 col. (sopa) de azeite extravirgem

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta lisa. Dura sete dias na geladeira.

Rende: 20 colheres de sopa.
Calorias por colher: 66.



CENOURA E CURRY

INGREDIENTES

- 1/2 xíc. (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xíc. (chá) de tofu macio
- 1/2 col. (chá) de curry em pó
- Sal marinho a gosto
- 1 col. (chá) de semente de mostarda tostada
- 2 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1/4 de pimenta dedo-de-moça picada
- 1 col. (sopa) de ciboulette picada

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta lisa. Dura três dias na geladeira.

Rende: 20 colheres de sopa.
Calorias por colher: 43.

BERINJELA GREGA

INGREDIENTES

- 2 berinjelas assadas com a casca
- 2 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1 tomate maduro sem semente cortado em cubos (guarde metade para decorar)
- 1/2 dente de alho pequeno
- 1 xíc. (café) de iogurte sem lactose
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER

Raspe a polpa das berinjelas da casca e bata com os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Decore com o tomate. Dura três dias na geladeira.

Rende: 20 colheres de sopa.

Calorias por colher: 21.

LENTILHA E MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) de lentilha cozida
- 1/4 de xíc. (chá) de manjericão picado
- 1/2 dente de alho pequeno
- 1/2 xíc. (chá) de azeite extravirgem
- 4 col. (sopa) de semente de girassol
- 1/2 col. (sopa) de missô (pasta de soja)
- 1 col. (sopa) de suco de limão-siciliano
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Dura sete dias na geladeira.

Rende: 25 colheres de sopa.

Calorias por colher: 31.

"MAIONESE" DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de abacate cortado em cubos
- 3 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 2 col. (sopa) de mostarda Dijon
- 1/2 dente de alho ralado
- Sal marinho a gosto

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta lisa. Dura dois dias na geladeira.

Rende: 15 colheres de sopa.

Calorias por colher: 17.

ALCACHOFRA E LIMÃO-SICILIANO

INGREDIENTES

- 5 fundos de alcachofra em conserva (ou cozidos)
- 1/2 dente de alho pequeno
- Raspas de 1/2 limão-siciliano pequeno
- 2 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1 col. (café) de pimenta vermelha em pó

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Dura cinco dias na geladeira.

Rende: 20 colheres de sopa.

Calorias por colher: 96.

TOFU E ERVAS

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de tofu macio
- 1 xíc. (chá) de salsa (sem os talos)
- Suco de 1/2 limão
- 1 col. (sobremesa) de mostarda Dijon
- Sal a gosto
- 3 col. (sopa) de azeite extravirgem

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes (exceto o azeite) até obter uma pasta lisa. Reduza a velocidade do liquidificador e, sem parar de bater, coloque o azeite até obter a consistência de maionese. Dura três dias na geladeira.

Rende: 15 colheres de sopa.

Calorias por colher: 25.

AMENDOIM GERMINADO E ERVAS

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de amendoim germinado (deixe mergulhado na água por 24 horas)
- 3 col. (sopa) de azeite extravirgem
- Sal marinho e ervas frescas (tomilho, orégano, manjericão) a gosto

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Ajuste o sal. Dura até sete dias na geladeira.

Rende: 15 colheres de sopa.

Calorias por colher: 55.

Receitas sugeridas pelas chefs Rita Taraborelli, de Sorocaba (SP), e Patricia Helu, de São Paulo, pela consultora em gastronomia funcional Lidiane Barbosa, de Blumenau (SC), e pela coach em alimentação consciente Fernanda Oliveri, do Lima Limão Ecologia, em São Paulo. Calorias calculadas pela Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição, em São Paulo. Agradecimentos: Camicado e Ema. Produção de objetos: Fabiana Neves.

SE AS DICAS DA BOA FORMA JÁ VALORIZAVAM SEU CORPO, IMAGINE AS NOSSAS ROUPAS!

BOA FORMA, referência em conteúdo sobre fitness, nutrição e beleza, lança, em parceria com a **ALEKTA**, uma coleção com as melhores peças para o seu treino.

BOA FORMA®
PARA
ALEKTA

GABRIELA PUGLIESI veste top e legging de cós ajustável

Disponível em www.alekta.com.br/boaforma

sob os holofotes

Um cabelo cheio de brilho tem tudo a ver com hábitos saudáveis. Inclua estes truques fáceis e práticos para conquistar fios resistentes e sedosos.

DE DENTRO PRA FORA O que você come não faz diferença apenas na sua cintura. "Uma dieta rica em ferro, proteína e vitaminas é essencial para que o cabelo cresça forte", diz a tricologista Viviane Coutinho, do Rio de Janeiro. Aposte em carne (vermelha ou branca), ovo, cenoura e feijão. E também estimule a circulação do couro cabeludo com uma massagem antes do xampu.

DE FORA PRA DENTRO Você sabe que água quente não combina com fios hidratados mas não suporta a ideia do banho gelado? Reserve a temperatura baixa apenas para o último enxágue. Outra recomendação para garantir brilho: escolha escovas de cerdas naturais e, se for usar o secador, finalize a secagem com um jato frio para selar as cutículas.

Foto: Bruna Castanheira. Texto: Gisiene Pereira e Marina Campos.

TODO CUIDADO É POUCO

Na praia, você nunca se esquece do protetor ou passa a maior parte do tempo à sombra? Boa, garota! Apesar de estar no caminho certo, sua saúde ainda corre perigo de sofrer com o câncer de pele, responsável por 30% dos tumores malignos no Brasil. Um artigo publicado no periódico americano *JAMA Dermatology* apontou que tanto o grupo de voluntários que permaneceram três horas e meia na praia debaixo do guarda-sol quanto quem aplicou protetor FPS 100 não ficaram ilesos à vermelhidão. O perigo maior apareceu no primeiro time: 78% tiveram queimaduras, já que os raios podem ultrapassar o material do acessório, além de atingir a pele via reflexo na areia. Entre aqueles que usaram protetor solar, o número ficou em 25%. "Por isso é importante se proteger também com roupas e chapéus de tecido que bloqueie os raios UVA e UVB, causadores do envelhecimento precoce e do câncer de pele", alerta o dermatologista Murilo Drummond, do Rio de Janeiro.

MARQUE SEU HORÁRIO

Esta é para quem acha que já viu de tudo: sua próxima depiladora pode ser... um robô! A nova ponteira do aparelho de laser Fotona, o Depilrobot, é capaz de eliminar os pelos sem entrar em contato com a pele nem precisar de alguém para fazer o trabalho manual. Funciona assim: a área a ser depilada é escaneada e, com essa informação, o Depilrobot entende onde deve emitir a luz que vai atuar na raiz dos fios. O procedimento é mais seguro que o convencional porque não há o risco de disparar o laser no mesmo local mais de uma vez. O método high-tech serve para todas as áreas do corpo e não tem contraindicação em relação aos fototipos de pele (liberado inclusive para negras). O valor da sessão é a partir de 400 reais, para áreas menores.

ESCUDO PROTETOR

Produtos que facilitam a vida? Sim, queremos já-agora! Você pode chamar estes híbridos de três formas: hidratante corporal, protetor solar ou repelente – um santo remédio para manter o *Aedes aegypti* bem longe.

1. **Solar Gold** Protetor Solar Repelente FPS 30, **Nutriex**, R$ 29
2. **Luvex** Protetor Solar UV FPS 30 com Repelente de Insetos, R$ 20
3. Creme Hidratante com Protetor Solar FPS 30 + Repelente, **Ubah**, R$ 32

Fotos: Image Source/Getty Images (modelo) e divulgação (produtos). Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

SHOW DE CORES

Complemente o efeito do seu corretivo e primer tradicionais com as versões coloridas. Além de disfarçar olheiras e espinhas, elas cobrem outros probleminhas que podem aparecer em seu rosto.

Corretivo Facial 1024, Catharine Hill, R$ 60

Photo Finish Color Correcting Primer Adjust, Smashbox, R$ 200

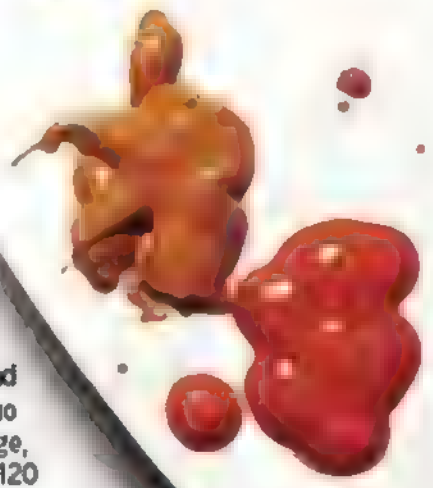
Concealer Pear, Nars, R$ 150

Color Primer Neutralizador Purple, Océane, R$ 55

Corretivo Colorido Verde, Mori Makeup, R$ 12

Primer Corretivo Amarelo, Vult, R$ 18

Corretivo HD 08, Dailus Pro, R$ 15



Conceal and Correct Duo Pure Orange, M.A.C, R$ 120

Cada tom com uma função

Verde Reduz a vermelhidão de acne, rosácea, vasinhos e até queimadura de sol.

Amarelo Camufla os tons arroxeados, como os de marca de espinha.

Laranja Corrige olheiras e regiões vascularizadas azuladas, e esconde áreas escurecidas nas peles negras.

Lilás Neutraliza manchas acinzentadas e amareladas, e clareia a aparência das sardas (caso você queira escondê-las).

Foto: Thiago Justo. Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

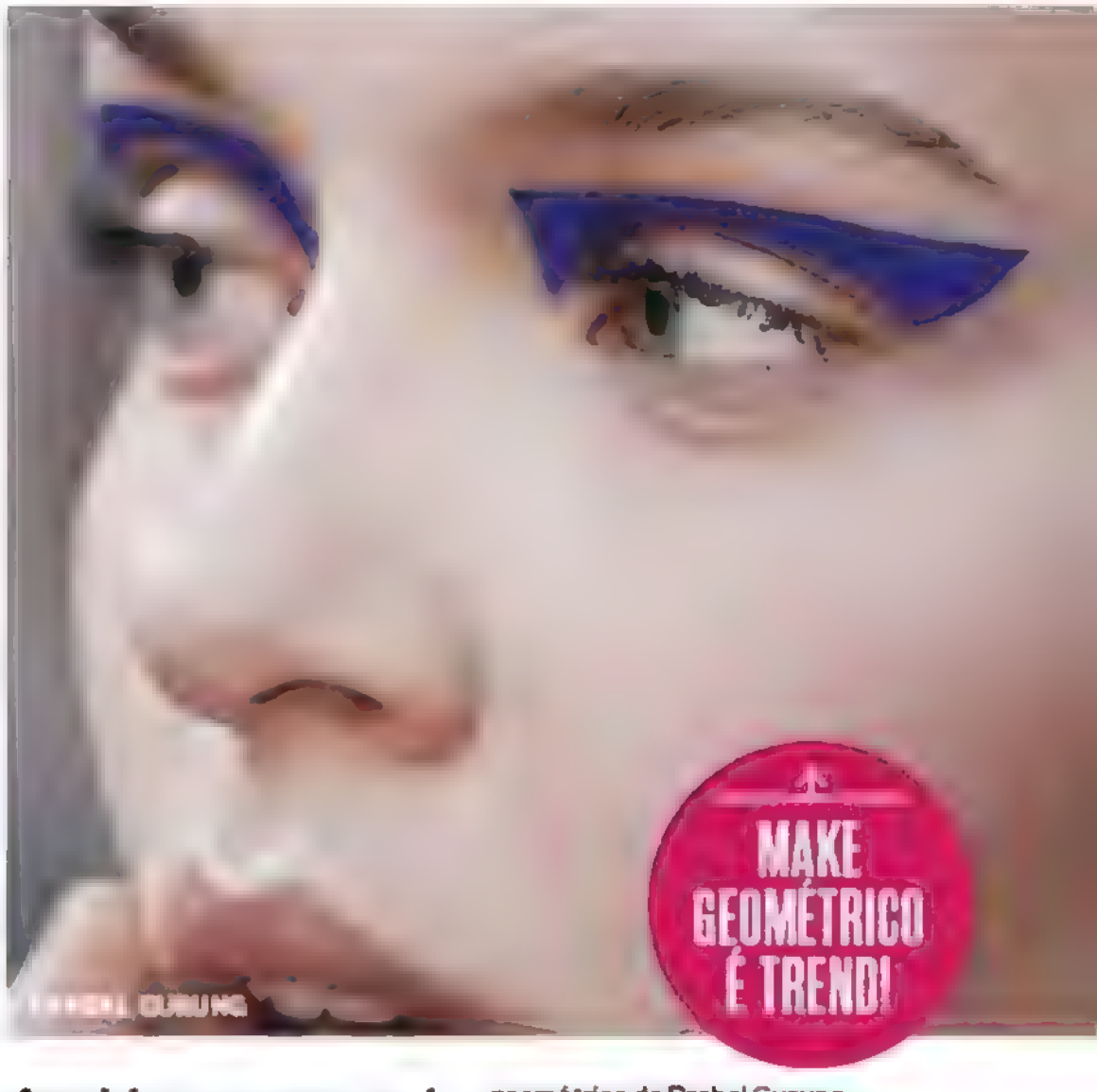
ESPECIAL NYFW

Apostas quentes de make e cabelo diretamente dos bastidores da semana de moda de Nova York - temporada outono/inverno 2017.

TOQUE DE BRILHO

O iluminado no canto interno dos olhos foi absoluto nos backstages: ele abre o olhar, traz modernidade ao make e dá um toque glam chic ao look. Na vida real, basta aplicar com os dedos um pouco de iluminador, de sombra perolada ou brilho puro por cima da sombra (opção: Sculpting Multiple Duo, Nars, R$ 219). Escolha o tom certo: "Quanto mais clara a pele, mais claro o iluminador; morenas e negras combinam mais com champanhes e dourados", ensina o maquiador Gil Scawia, de São Paulo.

Fotos: Getty Images e divulgação. Preço pesquisado em fevereiro de 2017.



Azul é o novo preto!

A cor foi estrela na paleta da temporada: apareceu como tintura de cabelo no desfile de Marc Jacobs, deu bossa à maquiagem de Jason Wu, que apostou na máscara colorida, e brilhou até nas unhas de algumas modelos. Mas foi pelo delineado geométrico de Prabal Gurung, em tons variados da cor, que caímos de amores! Quer aderir? Complemente o visual com sombras neutras e foscas, e siga a dica da beauty artist gaúcha Giovana Duval: "Primer antes e sombra em pó depois selam e dão vida longa ao traço".

Chanel repaginado

Elegante e fresco, o bob hair está fazendo a cabeça de muitas modelos gringas, como a new face Milena Litvinovskaya *(em Proenza Schouler)*. O corte deve ser curto, mas é adaptável: pode ter base reta ou arredondada, bicos frontais ou camadas repicadas. "Deixar as laterais mais longas disfarça as orelhas; franjas curtíssimas alongam o rosto e as com mechas na altura dos olhos dão a impressão de testa mais delicada", comenta o cabeleireiro Marcos Proença, de São Paulo.

mix de beleza **quero todos** POR GISLENE PEREIRA E MARINA CAMPOS

Óleo Capilar Sólido Terapia do Caviar Nativa Spa, O Boticário, R$ 70 O caviar-verde, iguaria rica em nutrientes, repara os fios dos últimos procedimentos químicos sem deixá-los oleosos.

Blush Caitlyn Jenner cor Buddy, M.A.C, R$ 133 Destaca as maçãs com um rosa terroso e ilumina levemente as têmporas – ideal para quem é cheia de atitude como Caitlyn.

Spray Corporal Perfumado Bromélia, L'Occitane au Brésil, R$ 80 Aplique a fragrância floral e fresca no corpo todo e prolongue o cheirinho de banho tomado ao longo do dia.

White Lucent MicroTargeting Spot Corrector, Shiseido, R$ 460 O sérum estimula a renovação celular da pele e, assim, clareia as manchas com precisão similar à dos tratamentos a laser. Apenas um pump rende para o rosto inteiro.

QUERO TODOS

NOSSA SELEÇÃO DOS LANÇAMENTOS MAIS INCRÍVEIS PARA CORPO, ROSTO, CABELO...

Creme Relaxante para Pernas e Pés Deli Fresh Organics, Dermage, R$ 50 Além de hidratar, o produto com os extratos de lichia e linhaça dá a sensação de alívio ao fim do dia.

Máscara Lash Sensational, Maybelline, R$ 55 O pincel com dez níveis de cerdas garante definição e volume até aos menores cílios!

Primer Glow, Eudora, R$ 50 Tem o efeito mate e o toque aveludado (duram o dia inteiro) que a gente ama + o resultado de rosto iluminado, que é tendência.

Fotos: Thiago Justo. Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

 POR GISLENE PEREIRA E MARINA CAMPOS

CADA UM NO SEU QUADRADRO

Manter o make organizado faz uma grande diferença na hora de montar o look. "Quando os produtos estão separados, é mais fácil localizá-los, você economiza tempo, evita sujeira e não repete os itens", diz a maquiadora Kátia Freire, de João Pessoa. Hora da arrumação!

1 ESCOLHA O LOCAL

Deixa os cosméticos no banheiro? Dê fim ao hábito! "Mudanças de temperatura e umidade interferem na composição", explica Kátia. A exposição ao sol tem o mesmo efeito. Saída: guarde tudo em lugar arejado e com sombra, dentro de estojos transparentes.

2 SEPARE POR GRUPOS

Cada um deles vai num compartimento: base e corretivo; pó compacto e blush; iluminador e bronzant; sombra, máscara e lápis de olho; batom e gloss. "Sinalizo as divisões com post-its", diz o maquiador Marco Rodrigues, do Esmell Ipanema, no Rio de Janeiro.

3 TENHA OS PREFERIDOS À MÃO

Deixe os itens curinga num nécessaire à parte. "Em caso de um evento-surpresa, acho tudo de que preciso para o make com agilidade", diz Ket Heliara, maquiadora da Escola Madre, em São Paulo. Base mate, lápis preto, blush, máscara para cílios e batom são os must-have para ter na bolsa.

4 EVITE A BAGUNÇA

Diminua os riscos de quebra e sujeira posicionando em pé os batons e as embalagens de vidro. Blushes e sombras vão na horizontal (nunca amontoe). Lápis, delineadores, pincéis e demais produtos compridos podem ficar em suportes no formato de copo.

CURTIMOS!

Para deixar a produção impecável, o team BF sempre finaliza a maquiagem com um batom #bapho. Aqui, revelamos aqueles que têm um lugar especial em nosso coração – e nécessaire.

Lápis Extreme Matte (cor 20), Maybelline, R$ 20

"Ele é supermate (bem do jeito que eu gosto), dura muito e realça os lábios. Ah, e tem o preço acessível!" Giulia, estagiária

Lipstick Marsh Carey (cor I Get So), M.A.C, R$ 91

"Além de a embalagem ser estilosa – muito glitter! –, o resultado é um marrom que dá um tom saudável à boca, sem exagero." Daniela, editora-assistente

Batom Satin Lip Pencil (cor Luxembourg), Nars, R$ 136

"O formato em lápis é prático e evita borrões, não sai por nada e, dependendo da luz, varia entre o vermelho e o pink." Marina, estagiária

Vita Lábium (cor Lilás nº 27), Bio Genetyc, R$ 80

"A durabilidade dele é incrível e o tom de roxo muda conforme a quantidade de produto que você aplica." Bárbara, estagiária

Fotos: Getty Images, divulgação. Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

MAIS DO QUE UM WHEY,
UMA DOSE DE BELEZA

BOA FORMA

beautyin

- **30%** DE **COLÁGENO**
- **0%**
- **CÁLCIO** E **VITAMINA C**
- **PROTEÍNA ISOLADA IMPORTADA**
- **SLIM GREEN COFFEE**, TERMOGÊNICO
- **BAUNILHA** E **CHOCOLATE**

Disponível em **Mundo Verde**. Consulte lojas em **www.mundoverde.com.br**

sobrancelhas SEM ERRO

De coadjuvante elas não têm mais nada: são tantos produtos e tratamentos desenvolvidos especialmente para a área que é normal ficar na dúvida sobre por onde começar. Nas próximas páginas, um guia para destacar de vez seu olhar. POR JULIA CARNEIRO

Quem acompanha as semanas de moda sabe que as sobrancelhas têm disputado espaço com as tendências de make e cabelo. Elas também estão no centro dos holofotes das marcas de beleza (são cada vez mais lançamentos!) e ganham atenção total em clínicas e franquias estéticas exclusivas para o cuidado delas. Tanto barulho tem motivo? Sim! É impressionante a harmonia que nosso rosto revela quando o desenho está alinhado e definido do jeito certo. Mas, verdade seja dita, dá um certo trabalho deixar todos os fios no lugar! Por isso, esclarecemos as dúvidas sobre como depilar a região, separamos produtos que merecem espaço no seu nécessaire (tem até delineador) e descobrimos as técnicas que simulam mais pelos sem deixar o visual fake.

Mitos e Verdades

Levantamos as questões mais polêmicas sobre a depilação das sobrancelhas – e especialistas dão o veredicto para você!

CERA DEIXA A PÁLPEBRA FLÁCIDA

» **MITO** Não existe estudo que relacione a flacidez das pálpebras com a cera. É o que garante Aline Vieira, dermatologista do Rio de Janeiro. O método, porém, pode causar outros problemas, como risco de queimadura, alergias e hiperpigmentação (algumas ceras naturais levam limão, e, no caso de exposição ao sol após a sessão, surgirão manchas).

LASER NO ROSTO É FURADA

» **VERDADE** A pele da região é fina e bastante vascularizada. Mesmo sendo mais precisa e duradoura, a técnica é agressiva e deve ser descartada na área para evitar machucados. A dermatologista defende a boa e velha pinça como o método mais indicado porque "promove um trauma mínimo".

LINHA FAZ O FIO DEMORAR A NASCER

» **MITO** Ponto positivo: a linha tira até a penugem mais fininha do rosto. Mas se assemelha à cera e à pinça em relação ao tempo entre as sessões (o ciclo de crescimento vai de 15 a 20 dias nos três métodos).

Encontre seu desenho AQUI!

Confie suas sobrancelhas a profissionais especializados: eles analisam não só o formato do seu rosto como a musculatura e a maneira com que ela se movimenta antes de definir o desenho. Manter fidelidade também é recomendado. Afinal, recuperar um desenho malfeito pode levar até três meses, e ninguém quer passar por isso, certo? Conheça alguns centros estéticos e os brow bars (bares de sobrancelhas) pelo Brasil:

BENEFIT BROW BAR

As butiques da marca oferecem mapeamento dos fios gratuito (e nem precisa marcar horário). O design sai por 134 reais (pode variar de acordo com a localidade). Disponível em São Paulo, Jundiaí (SP) e Rio de Janeiro.

SPA DAS SOBRANCELHAS

A rede de franquias especializada no desenho dos arcos dispõe de serviços em todas as áreas: avaliação, depilação e micropigmentação. Presente em quase todos os estados brasileiros (as exceções são Tocantins e Sergipe).

FR MICROCENTER

Experts em técnicas de micropigmentação, mãe e filha (Fátima e Raphaella Bahia) comandam o point de famosas como as atletas gêmeas Bia e Branca, do nado sincronizado. Os centros são em São Paulo e no Rio de Janeiro.

SOLTA A PINÇA!

SIM, É QUASE IRRESISTÍVEL TIRAR AQUELES PELOS FORA DO DESENHO. MAS NÃO VALE BANCAR A DESIGNER! É NESSA HORA QUE VOCÊ SE EMPOLGA E ERRA O FORMATO, CORRENDO O RISCO DE FICAR COM ELE MUITO ARQUEADO OU FINO DEMAIS. EVITE TAMBÉM MEXER NO INÍCIO DAS SOBRANCELHAS: ARCOS MUITO SEPARADOS COMPROMETEM A EXPRESSÃO E A DEIXAM APÁTICA

Aposte

1 DUO DE SOMBRAS + ILUMINADOR

O preenchimento com duo de sombras é um baita curinga para um look de sobrancelhas perfeitinhas. Combinando as duas cores, é mais fácil atingir um tom que se adapte bem aos seus fios naturais. Depois de pintados, com o auxílio de um pincel chanfrado, penteie os fios para cima com um gel transparente. Arremate com um iluminador embaixo do arco (realça a região e abre o olhar). Se você curte um visual mais impactante, troque a sombra por lápis ou camadas de líquidos pigmentados. Dica que não deixa o acabamento marcado demais: utilize tons mais claros do que a cor natural do seu pelo (preto, nem pensar!).

2 ARCO MAIS ESCURO

Se a proposta é um look mais sutil e com um toque sexy, preencha apenas a região central das sobrancelhas, sem mexer nas extremidades. O arqueado vai sobressair e o olhar ganhará um ar poderoso.

Evite

1 PRODUTOS NÃO ESPECÍFICOS

"Alguns itens não próprios para a região podem conter metais pesados na formulação, como o chumbo", alerta Fernanda Barriviera, diretora técnica do Grupo Sobrancelhas Design, em São Paulo. Isso obstrui folículos, levando à queda dos pelos. Conselho: só passe na sua pele itens desenvolvidos e testados para essa finalidade.

2 SOBRANCELHAS E CABELO DA MESMA COR

Nada de querer reaproveitar a caixinha de tintura no rosto e muito menos padronizar a coloração. Além de esse tipo de produto ser muito forte para a região (o que pode levar até à queda), o ideal é sempre manter os fios do rosto dois tons mais escuros do que o do couro cabeludo. Quer ousar com uma cor inusitada, como azul ou rosa? Em vez de tintura, use uma sombra nessas cores.

Qual é seu estilo?

As celebs provam que as sobrancelhas dizem muito sobre nossa personalidade:

DESPOJADA

» Queridinha de fashionistas, as sobrancelhas com cara de "nunca vi uma pinça" ganham mais e mais adeptas a cada temporada. E, como qualquer outro look com pegada natural, não basta só acordar assim: existe um preparo – pouco, mas há! Para o visual estiloso não se confundir com desleixo, vale retirar os pelinhos que crescem no espaço entre as sobrancelhas, preencher sutilmente as falhas naturais com sombra específica e finalizar penteando os fios para cima, de preferência com um gel incolor. »

LILY COLLINS

Regrinha de ouro: imagine uma linha que sai da lateral do nariz, passa pela extremidade do olho e cruza a sobrancelha. É nesse ponto que seu desenho deve parar.

CARA DELEVINGNE

GIOVANNA EWBANK

PERFECCIONISTA

« Tem sensação melhor do que uma sobrancelha bem-feita? Hit entre celebridades e campeã disparada de tutoriais na internet, o estilo completamente flawless (sem falhas) é amado. Mas alto lá! Perder a mão no excesso de perfeição pode deixar um visual completamente artificial, de boneca. »

CAMILA COELHO

Abra espaço no nécessaire

Fato: não é moleza escolher entre tantas opções de sombras, lápis, géis e até delineadores para a sobrancelha. Mas garantimos que, quando você encontrar um produto que combine com a sua, a paixão será duradoura.

1. Pretty Easy Brow Palette, Clinique, R$ 219 Resistente ao suor e à umidade, o kit oferece o serviço completo em três passos: preencher, iluminar e fixar.

2. Pinça Inclinada Golden Tools, Océane, R$ 22 O formato da ponteira permite uma melhor visão da sobrancelha na hora de depilar e precisão para puxar até os pelinhos mais chatos.

3. Sobrancelhas Perfeitas 2 em 1, Eudora, R$ 37 Para quem busca volume, o passo a passo é simples: comece utilizando a solução bege para preencher e, após a secagem, modele com gel.

4. Máscara de Sobrancelhas Brow Tamer, Urban Decay, R$ 129 Modela e deixa os fios no lugar o dia todo. Disponível em quatro tons, ela seca rapidinho e é à prova d'água.

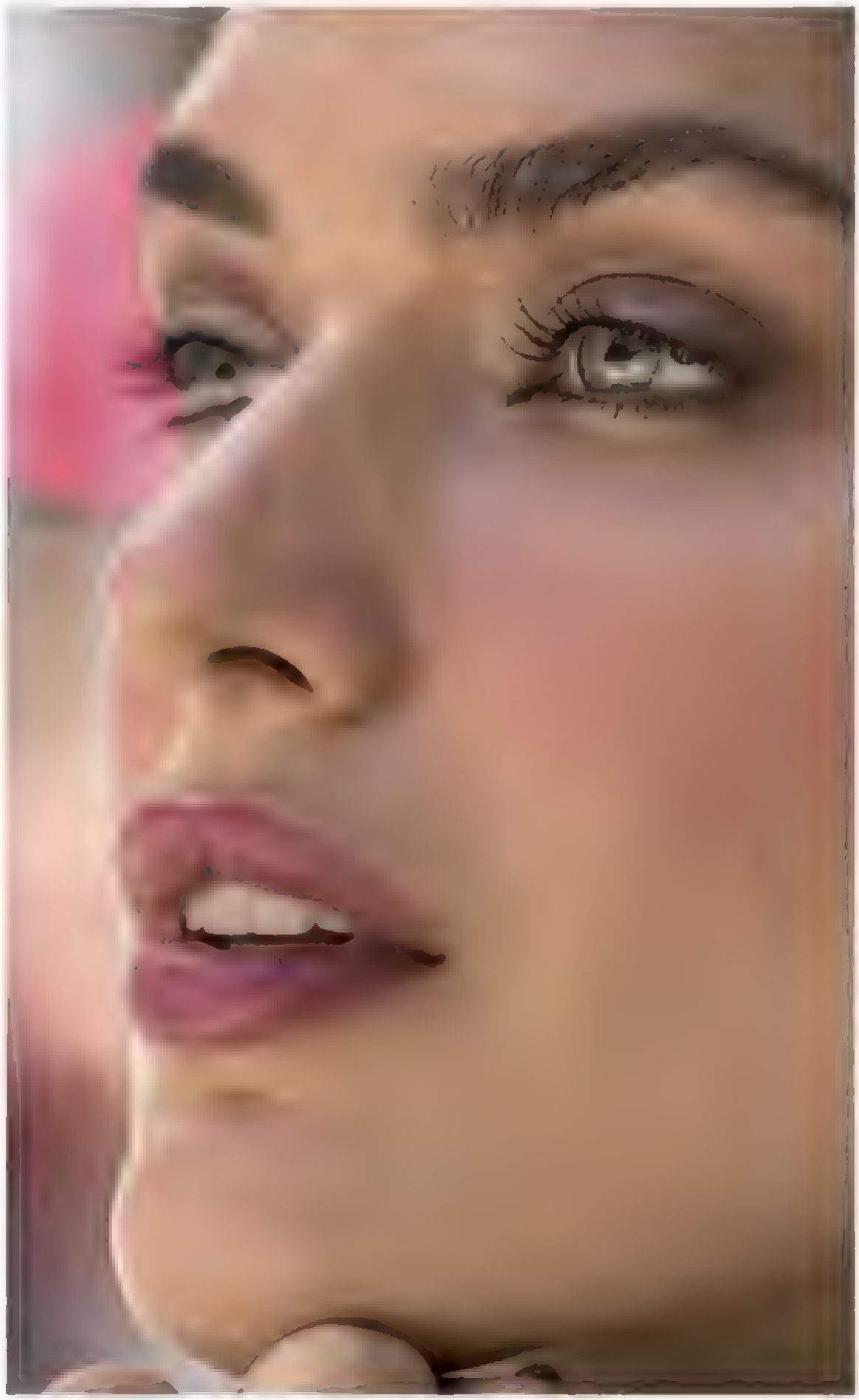
5. Delineador Gel de Sobrancelhas Ka Brow!, Benefit, R$ 129 Com duração desejo de 24 horas, sua fórmula é de alta pigmentação e promove resultados distintos (do discreto ao mais dramático).

6. Pincel para Cílios e Sobrancelha, Beautycolor, R$ 10 Superversátil, é pra ter na bolsa e, sempre que lembrar, dar aquela retocada e pentear os fios para cima.

7. Lápis de Sobrancelhas Waterproof Retractable Brow, Sephora Collection, R$ 67 De longa duração e ação antiborrões, permite alcançar um look perfeitamente definido. O pente ajuda na modelagem.

longa duração

As técnicas de micropigmentação salvam quem não nasceu com sobrancelhas cheias. Feitas com um dermógrafo (aparelho que implanta pigmento na pele com agulha), elas duram cerca de um ano. O valor médio é de 1 500 reais. Aviso: mulheres com pele sensível podem sentir um pouco de dor. Segundo a designer de sobrancelhas Fátima Bahia, do Rio de Janeiro, não existe uma técnica melhor do que a outra, mas a que se encaixa no efeito desejado:



» MILIMÉTRICA FIO A FIO

Feita com apenas uma agulha e cor de pigmento, os fios são desenhados de maneira inclinada. Ideal para quem tem a pele muito sensível, pois o processo é rápido e agride menos a pele.

» FIO A FIO 3D

Utiliza mais de um tipo de agulha e até três colorações de pigmento. Os pelos são desenhados em diferentes direções e tamanhos, com resultado bem natural. É a mais pedida atualmente.

» HIPER-REALISTA

Similar à técnica 3D, ela se difere na densidade dos fios. Nesta, a sobrancelha parece mais cheia e foge do visual modelado. É indicada para quem sofre com queda de pelos.

DICA AMIGA:

"NA HORA DO DESIGN COM MICROPIGMENTAÇÃO, VOCÊ PODE ESCOLHER A DURAÇÃO QUE O PIGMENTO FICARÁ AGINDO NA PELE. QUANTO MENOR O TEMPO, MAIS NATURAL O RESULTADO", EXPLICA A DESIGNER DE SOBRANCELHAS RAPHAELLA BAHIA, DO RIO DE JANEIRO.

Modelo: Nathalia Novaes (fotos grandes). Fotos: Rodrigo Marques (modelo) Getty Images (famosas), divulgação (produtos). Beleza: Leila Turquina (modelo). Tratamento de imagens: Wm Fusion (modelo). Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

CLOSE CERTO

Elas sabem TUDO sobre beleza – e inspiram milhares de seguidoras nas redes sociais por isso. Hora de aprender o que estas mulheres LINDAS têm a ensinar sobre cuidados com o cabelo afro, truques de make e produtos para pele negra.

REPORTAGEM MARINA CAMPOS EDIÇÃO GISLENE PEREIRA
REALIZAÇÃO NEUZE DEZZEN FOTOS NINO ANDRÉS BELEZA BRUNA PEZZINO

Colete
de sarja
bordado,
Tigresse,
R$ 1 390

DANIELE DAMATA

BEAUTY EXPERT

Quando começou a trabalhar em uma fábrica de cosméticos, aos 15 anos, Daniele Damata não tinha ideia da transformação que os produtos de beleza fariam em sua vida. Lá, ela descobriu o caminho para passar a se amar mais: a maquiagem. "Como não sabia nada sobre cuidados de beauté, minha autoestima era muito baixa, até me reinventar com os itens que tinha à disposição", relembra. A mudança foi tão significativa que hoje, aos 26, ela é dona da conta no Instagram @damatamakeup, com mais de 20 mil seguidores, e lidera uma escola itinerante de make para pele negra, que faz parte do projeto Negras do Brasil, iniciado em 2015. "Quero levar às meninas amor-próprio por meio de aulas", explica Daniele.

Antes do make
Para ela, a parte mais importante da produção é a preparação da pele. Antes de partir para a ação, ela umedece o rosto com água morna para abrir os poros, lava com gel de limpeza (Lightful C, M.A.C, R$ 263) e enxágua com água fria. "Para hidratar sem deixar o rosto com oleosidade em excesso, característica muito comum entre as negras, borrifo água termal", conta. O melhor aliado para esconder manchas e marcas de acne? Ela defende o corretivo laranja *(confira opções na página 65)* como "A" solução para peles como a dela – aplique antes mesmo da base.

Na hora do make
Quando o assunto é o respeito à diversidade de tons, ela não esconde seu amor pelos itens das marcas Eudora e M.A.C. "Elas têm as maiores gamas de bases para nós e a durabilidade é sempre ótima", comenta. Se não quiser uma cobertura com resultado muito pesado, o truque é umedecer o pincel ou a esponja antes de passar o produto.

> "DURMO COM O CABELO ENVOLTO NUMA TOUCA DE CETIM PARA NÃO EMBARAÇAR OS CACHOS."

Se eu pudesse levar apenas um produto de make para uma ilha deserta, seria...
"Fixador de Maquiagem Prep+Prime Fix, M.A.C, R$ 110."

FÃ DE APLIQUE

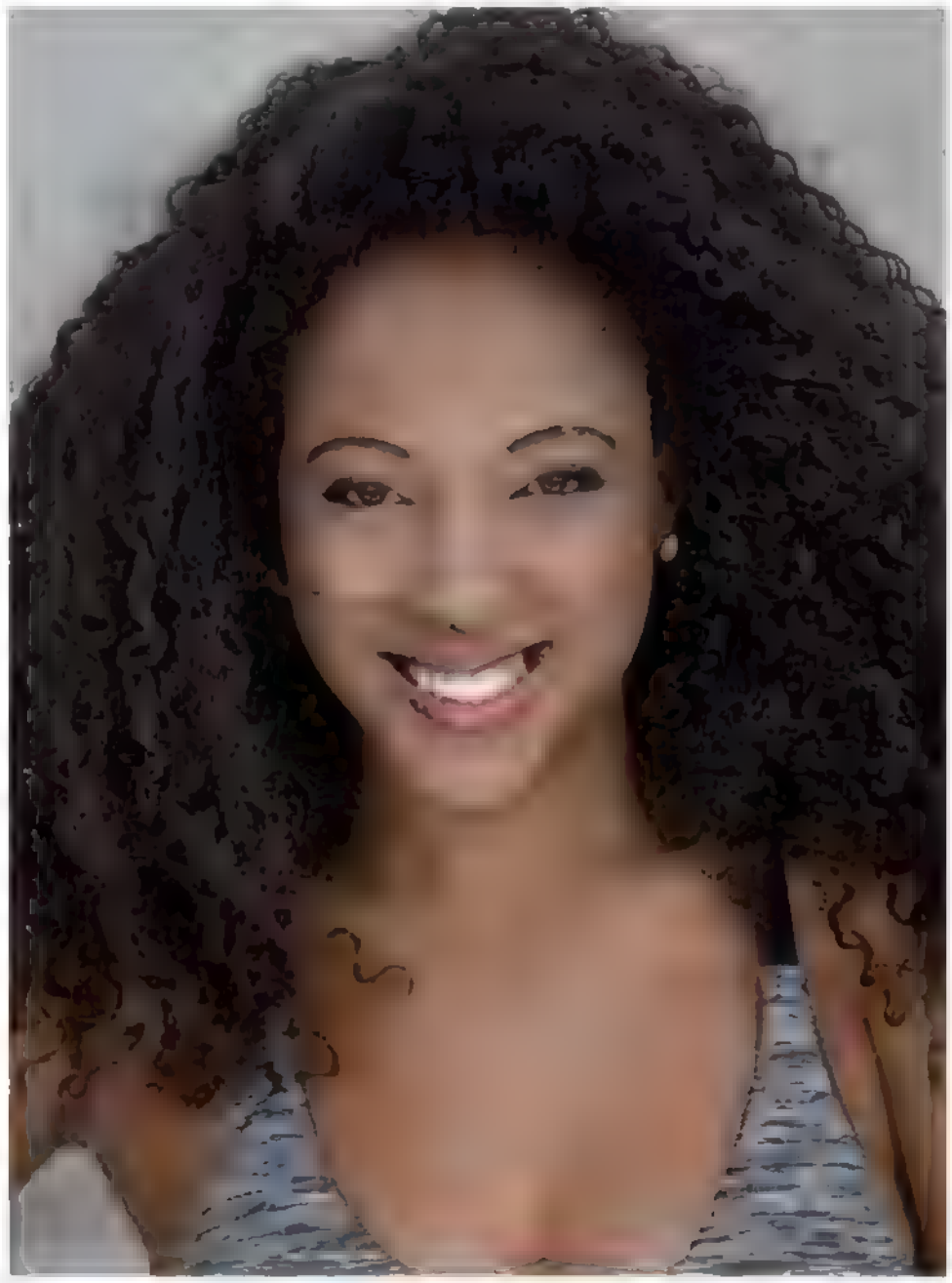
"Para proteger, hidratar e fortalecer os fios naturais, passo óleo de coco na raiz e no comprimento antes de trançar os sintéticos. Ah, algo curioso: mantenho a maciez e a higiene do aplique com uma mistura de amaciante de roupa e água."

DOSE DE HIDRATAÇÃO

"Evito que as partes secas do corpo fiquem acinzentadas usando produtos com vitamina C na composição."

Blusa de algodão, André Bogosian, R$ 256

NEGRA LI



DE CRESPO PARA CRESPO

A cantora, compositora, rapper e atriz Negra Li, 37 anos, adicionou mais uma profissão à sua carreira: a de empresária. Dona de um dos afros mais assumidos (e lindos) do Brasil, ela resolveu dividir seus cuidados com as 340 mil seguidoras desenvolvendo produtos capilares com a marca Lunix. "A linha vai ter xampu, óleo finalizador, mousse e condicionador *[que pode ser usado como leave-in]* para cabelo crespo", diz ela, que revela outros cuidados aqui:

A cada 15 dias, faz...
. Máscara de abacate
Fã de ingredientes naturais, a cantora cuida do black power com óleo de coco ou uma máscara que aprendeu com a irmã mais velha, que leva abacate, iogurte e mel. Não tem segredo: passe a mistura em todo o comprimento das mechas e deixe por 30 minutos. "O cabelo crespo tem que ser bem hidratado sempre, e, para mim, quanto mais natural o produto, melhor o resultado", comenta.

. Detox no couro cabeludo
Como as donas de fios crespos não vivem sem leave-in, é preciso adotar uma limpeza turbinada na raiz. Ela faz um detox capilar no Studio Tez, em São Paulo. "No tratamento, retiramos os resíduos de produtos que ficam no couro com uma sucção e blindamos o fio contra futuras perdas de nutrientes", diz a tricologista Marcia Buchaim, de São Paulo. resultado: cabelo mais forte e com brilho.

"PARA EVITAR ESTRIAS DURANTE A GESTAÇÃO *[ELA ESTÁ GRÁVIDA DE CINCO MESES]*, USO UM CREME CORPORAL MANIPULADO COM ÓLEO DE AVELÃ E SEDA. PASSO NA BARRIGA E NOS QUADRIS DUAS VEZES POR DIA."

Se eu pudesse levar apenas um produto de cabelo para uma ilha deserta, seria... "Enquanto minha linha não chega ao mercado, o Gel Super Sculpt, R$ 65, e o Leave-in The Cream, R$ 118, ambos da marca Paul Mitchell."

QUERIDINHO

"Não abro mão da máscara para cílios In Extreme Dimension 3D Black Lash, M.A.C, R$ 105! Faz muita diferença no olhar."

REFERÊNCIA DE BELEZA

"Quando a cantora Alicia Keys declarou que não usaria mais make, quis copiar: se não estou em show, fico de cara lavada."

RAISSA SANTANA

SEGREDOS DE MISS

Quem viu Raissa Santana, 21 anos, desfilar pela passarela do concurso Miss Universo nem imaginava que ela se produziu totalmente sozinha – não precisou de cabeleireiro nem maquiador. A habilidade da paranaense (que já reúne 470 mil seguidores no Instagram) com o make e o cabelo vem de longe: "Antes de começar a modelar, trabalhei cinco anos num estúdio fotográfico e fazia bicos arrumando noivas", diz. A beleza natural dela exige cuidados simples.

Pele perfeita em 3 passos:

. **Proteção solar** Sim, peles escuras também precisam dela. "Nós, negras, temos mais melanina e maior tendência a ganhar manchas do sol e destacar áreas ressecadas", explica.

. **Esfoliação no consultório** Duas vezes por mês, ela faz uma esfoliação corporal na Clínica Leger, em São Paulo, para retirar células mortas e impurezas. "Mais: o tratamento estimula o colágeno com um aparelho de calor", diz o médico Roberto Chacur, responsável pela técnica.

. **Destaque na cor** Raissa mistura três camadas de autobronzeador, iluminador e óleo corporais. A paixão recente dela: o iluminador Luminate, Best Bronze, R$ 109, que ganhou no Miss Universo. "Borrifo antes de desfilar para realçar pernas e braços."

"CORTO MEU CABELO NO MÁXIMO A CADA TRÊS MESES E SEMPRE PEÇO OS FIOS BEM REPICADOS PARA DAR MUITO VOLUME."

Se eu pudesse levar apenas um produto para o corpo para uma ilha deserta, seria... "Sem dúvida o Protetor Solar Sun Fresh FPS 50, Neutrogena, R$ 30"

+

DICA DE MAKE

"Minha pele combina, sim, com várias cores. Nenhuma menina negra deve se privar de usar o batom que quiser."

+

QUERIDINHOS

1 Autobronzeador Solar Cuide-se Bem, R$ 39, e 2 Iluminador Solar Cuide-se Bem, R$ 30, ambos O Boticário.

MARAISA FIDELIS

CABEÇA FEITA

A youtuber e blogueira Maraisa Fidelis, 28 anos, do blog e do canal do YouTube Beleza Interior? (com mais de 115 mil inscritos), acredita que parte da beleza de toda mulher vem de dentro – mas também se diverte muito investindo no lado exterior, principalmente quando o assunto é o cuidado com os fios!

O segredo do black power incrível dela?
Um ritual longo, mas de efeito bombástico!

1 As mechas são desembaraçadas ainda secas com um fluido hidratante (Creme de Tutano, Bio Extratus, R$ 19). "Isso impede que o cabelo quebre durante a limpeza e fique seco por causa do xampu", explica.

2 Lava com água fria (sempre!) e um produto sem sulfato na composição (Gentleman, Kah-Noa, R$ 46).

3 Antes do condicionador, faz uma máscara hidratante personalizada: mistura ao produto de preferência 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem, mel ou óleo vegetal. O cheiro às vezes não é tão bom, mas o resultado é incrível!

4 Faz a fitagem, procedimento em que as mechas são esticadas com os dedos para estimular o formato enroladinho dos cachos. "Para esse momento, gosto de usar o Pudding Curly Wurly, da Lola Cosmetics, R$ 55", conta.

» Quando está com pouco tempo, limpa o couro cabeludo com um co-wash e finaliza com óleo vegetal – de coco ou de girassol.

Volume no controle
Pentear o cabelo duas vezes por mês é o segredo para evitar que ele arme! "Quando faço isso, uso os dedos ou uma escova com cerdas irregulares."

> "AMO ILUMINADOR! PASSO SEMPRE NO CANTO INTERNO DOS OLHOS, NAS TÊMPORAS E EM CIMA DA PONTA DO NARIZ."

Se eu pudesse levar apenas um produto de cabelo para uma ilha deserta, seria...
"Pudding Curly Wurly, Lola Cosmetics, R$ 55."

TRÊS USOS DELA PARA O ÓLEO VEGETAL

1 Como finalizador.
2 Misturado a alguma máscara.
3 Ao acordar, para reavivar os fios.

PELE SEM MANCHAS

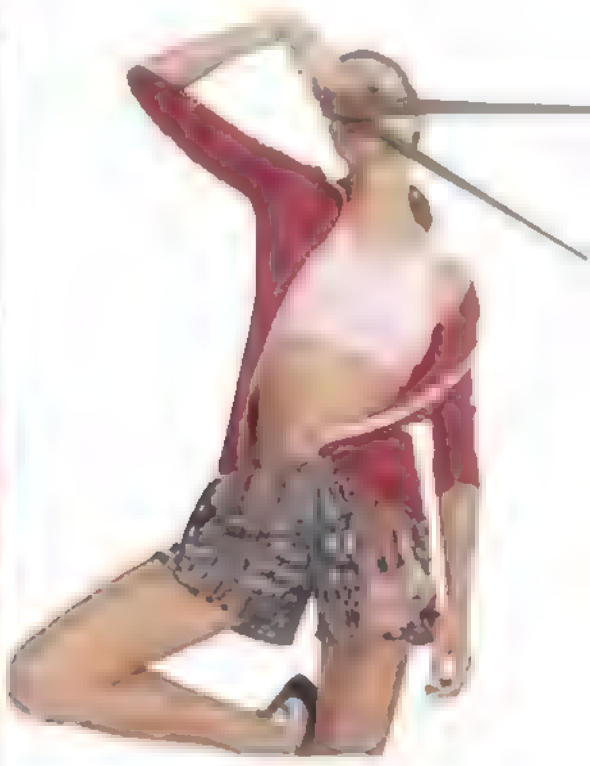
"Para evitar que a virilha escureça, aplico o Clareador D-Blanc Corporal, Dermatus, R$ 115, indicado pela minha dermatologista, Katleen Conceição, do Rio de Janeiro, especializada em pele negra."

Tratamento de imagens: WM Fusion.

Jaqueta, Rainner, R$ 219; body, Nephew, R$ 149; longa, acervo pessoal

FUNCIONAL E FASHION

Quando o frio der as caras, os casaquinhos estruturados e os conjuntos de plush da nova coleção da Live! não vão deixar você furar o treino. Cheios de energia, os looks foram pensados para mulheres versáteis, que praticam de luta a dança. As peças são feitas com tecidos tecnológicos capazes de amenizar a celulite e com secagem rápida.



COLORIDO CHIC

Pensando em atualizar seu look? Estampas geométricas ou abstratas são uma forma de quebrar a monotonia de leggings e shorts. Aposte nos itens da Memo, com cores que vão bombar: do verde-militar ao vinho. Tudo com proteção UV para você correr no parque estilosa.

Fotos: divulgação.

BOTA PRA CORRER

Seguindo a tendência athleisure, que leva a roupa de ginástica para o dia a dia, a nova collab da We Fit com a estilista e influencer Nati Vozza traz recortes que vão fazer bonito fora da academia. E o melhor: o tecido ainda promete compressão com elasticidade para não limitar os movimentos durante os exercícios ou na correria da vida.

a danada é ela!

Criado por Rihanna, o manifesto #DoYou inspira as mulheres a seguir suas próprias regras. Pela primeira vez, a Puma elegeu uma embaixadora nacional para o movimento, e Ludmilla manda avisar: "Nada faz uma mulher mais bonita do que acreditar nela mesma". Lud está ensinando "certin".

Maze,
R$ 120

LRG,
R$ 160

Bagus Ink,
R$ 110

Nephew,
R$ 120

ELE VAI FAZER SUA CABEÇA!

Não é novidade que as peças do universo esportivo saíram da academia e ganharam as ruas. Agora, aposte: o acessório da vez é o boné. Para não cair no óbvio, combine-o com blazers e peças de seda e pronto. Um look superfeminino e estiloso!

New Era,
R$ 180

Adidas Originals,
R$ 150

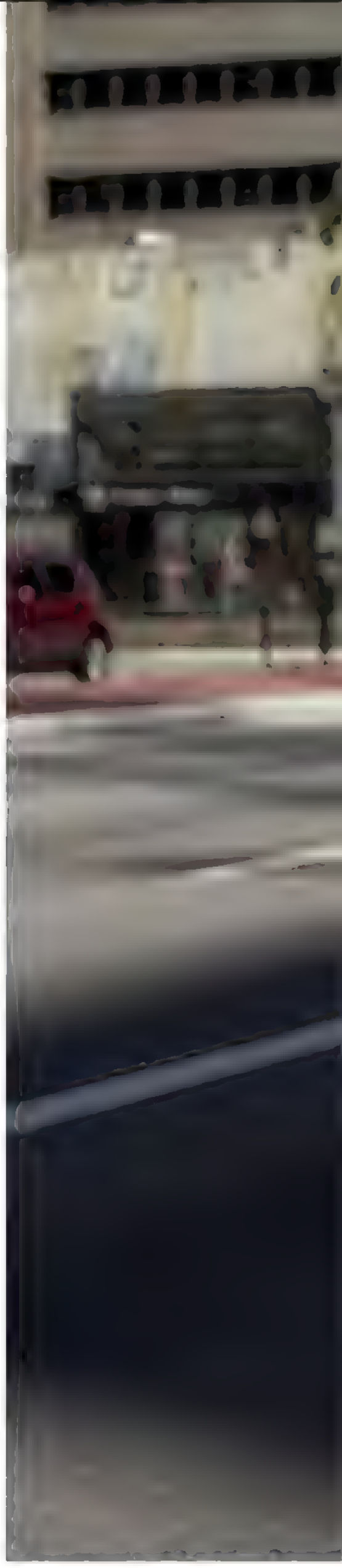
Fotos: Thiago Justo (stills), WGSN e Instagram (modelos).
Produção de moda: Talita Markus e Mariana Magalhães.
Preços pesquisados em fevereiro de 2017.

JEANS PARADE

O tecido mais democrático do mundo é também curinga para looks de dia e de noite. Confira as modelagens de calça que vão bombar nesta temporada e escolha a sua.

POR NELIZE DEZZEN FOTOS RODRIGO MARQUES STYLING MARCIO BANFI

BELEZA LEILA TURGANTE



RETA

Garante um look de personalidade ao combinar uma peça marcante, como este body de renda, com o jeans clássico de cintura no lugar e shape reto. À noite, basta subir no seu salto favorito para estar pronta para a balada.

Body de renda, Intimissimi, R$ 199; jeans, Levi's, R$ 390; jaqueta de couro, Tommy Hilfiger, R$ 2 999; bracelete de ouro, Tiffany & Co., R$ 4 955.

moda

JOGGING

O mood esportivo chegou ao jeans! O detalhe do cós regulável (igual ao short de corrida) [illegible] ao lado de uma peça mais chique, como o tricô.

Tricô, Animale, R$ 658; jeans, Philadelphia Company, R$ 310; relógio, X Games Orient, R$ 189

FLARE

Direto dos anos 70, a calça é unanimidade até hoje porque cai bem em todos os corpos! Dica: se o seu objetivo é parecer longilínea, ela também alonga a silhueta.

Cropped de algodão, Dress To, R$ 119; jeans, Diesel, R$ 755; tênis, Vans, R$ 300; skate, Melissa, R$ 700

Preços pesquisados em janeiro de 2017.

Produção de moda: Talita Markus e Mariana Magalhães. Modelo: Nathalia Novaes. Beleza: Leila Turgante, com produtos Make Up for Ever e L'Oréal Professionnel. Assistente de foto: Leo Sombra. Tratamento de imagens: WM Fusion.

#AMO MINHA BOA FORMA

Apesar de ser uma modelo de sucesso, Nathalia Novaes vivia infeliz, tentando caber no manequim 36. Hoje, aos 26 anos, ela decidiu enfrentar o distúrbio alimentar, aceitar o shape 42 e se redescobrir na profissão. Também lançou um programa sobre quebra de padrões e está no editorial de moda desta edição da BOA FORMA. DEPOIMENTO A NATHALIA RUIZ

"36 Esse foi o número de manequim com o qual sempre sonhei. E o que mais me perturbou. Desde criança, fazia dietas para entrar na tal medida perfeita. Quando comecei a modelar, aos 19 anos, a agência foi clara: eu era linda, mas, para seguir carreira, teria que emagrecer. No fundo, os xingamentos que recebia da equipe – incluindo o de "baleia", por vestir 42 – só queriam dizer que, se eu não fosse magra, não teria valor.

A certeza de que meu corpo era errado veio tão rápido quanto despercebida. Foram sete anos lutando (e sofrendo) para me encaixar nos padrões até que uma dieta restrita me fez chegar ao tão esperado 36. Comecei a bombar! Morei na Europa, estampei a capa de inúmeras revistas de moda.

Me manter naquele número, porém, não foi fácil. Apostei em métodos malucos e passei fome a ponto de não dormir por tanta dor no estômago vazio. Na pior fase, comia

descontroladamente para depois entrar em jejum – não raro, por mais de um dia.

Nas fotos, eu estava sempre sorrindo, bancando a Mulher Maravilha. Mas em casa me enxergava gorda e me culpava por faltar nos treinos. Os fins de semana eram os mais tensos. Deixava de vestir saia porque achava minhas coxas enormes – mesmo usando 34 – e fugia dos jantares entre amigas para não comer hambúrguer (se me rendesse a um lanche, receberia olhares de reprovação no trabalho). Para evitar, ficava na cama – me odiando.

Poucas pessoas notaram que eu sofria de distúrbio alimentar. Afinal, a sociedade está moldada a sempre validar as neuras das mulheres pela busca do corpo perfeito. Só que, no fundo, sabia que não estava vivendo a minha verdade. Decidi, então, conversar com outras colegas, e foi aí que minha ficha caiu: eu não estava bem, mas a maioria estava muito pior. Procurei terapia. Levei um ano e meio para aceitar que, mais do que uma modelo, eu era a Nathalia.

O grande dilema: à medida que ia melhorando (e engordando), minha carreira decaía. Foram meses sem um único trabalho. Cansei de ouvir pessoas dizendo que estava jogando minha profissão no lixo. Só eu sei a quantidade de horas que desperdicei chorando no sofá, achando que meu mundo havia acabado.

> “Nas fotos, estava sempre sorrindo e bancando a Mulher Maravilha. Mas em casa me enxergava gorda e me culpava por faltar nos treinos.”

Já estava conformada que, para sobreviver, precisaria encontrar outra profissão. Até que descobri que havia uma categoria chamada curvy: para mulheres com shape entre a modelo tradicional e a plus size. Fui a uma agência especializada e me lembro, como se fosse hoje, das primeiras medidas que tiraram por lá. Eu estava com 107 centímetros de quadril – isso é algo estratosférico para o mundo da moda – e me disseram: 'Está ótimo. Perfeito!'

Não pense que foi uma transição tranquila. Na mesma época, a Luma Grothe, minha amiga e modelo de primeira linha, estava bombando internacionalmente. E eu, no sofá, esperando pelo primeiro trabalho como curvy. Confesso que me bateu uma pontinha de inveja. Afinal, um ano atrás, eu pegava os mesmos trabalhos que ela.

Quase como um arrependimento, ouvi uma voz interna: 'Em vez de achar isso um saco, fique feliz por ver uma mulher que trabalhou tanto alcançar seus objetivos'. Aí me veio um estalo. Nenhuma de nós deveria se sentir melhor ou pior do que a outra. Todas mereciam se achar lindas, cada uma à sua maneira. Peguei o telefone e liguei para Luma, que, eu sabia, já tinha sofrido bullying na escola por ser considerada estranha: 'Tive uma ideia de projeto. Encara comigo?' Ela topou!

O Todas Juntas é um canal na web que ressalta a importância da união feminina e se propõe a quebrar rótulos. Toda semana, entrevistamos mulheres que não se sentem representadas por um padrão imposto e enfrentam, com muita garra e superação, os mais diferentes tipos de preconceito, de racismo a homofobia. Nossa primeira convidada foi a Fabiana Saba, que também se reinventou como modelo curvy, só que aos 38 anos. Dia 8 – no Dia Internacional da Mulher –, o programa estreou no YouTube!

Coincidência ou não, pouco depois dessa ideia, consegui minha primeira sessão de fotos vestindo 42! E não precisava das mesmas poses de sempre, que eram justamente as que me deixavam ainda mais fina. Antigamente, pediam para que mostrasse minha personalidade nas fotos, só que não me sentia eu mesma. Finalmente me encontrei! Um ano depois, já trabalho tanto quanto antigamente e, confesso, tenho o maior orgulho ao me olhar no espelho. Me sinto bem com meu próprio corpo e, por mais difícil que tenha sido, ele me mostra que aguentei a jornada. Me transformei em alguém saudável, acima de todas as imposições.

É claro, não abro mão de alimentos integrais, de frutas e de saladas no dia a dia. Mas também não tenho vergonha em admitir que, se me der muita vontade de um brownie, por exemplo, vou lá e como, sem culpa alguma. Até a pizza nos fins de semana está liberada. Acredito que, mais do que comidas boas ou ruins, existe a nossa relação com elas. Sim, às vezes, a melhor refeição será um sanduíche, só que em uma festa com a galera, em vez de em um jantar em plena quarta-feira.

A motivação para praticar atividades físicas não está mais em manter um corpo supermagro. Pelo contrário, faço porque encontrei prazer nos exercícios – em especial no meu trio queridinho ioga, bicicleta e treino funcional. Mas, acima de tudo, encontrei um estilo de vida que me dá saúde e liberdade para ser a melhor versão de mim mesma.”

Fotos: Rodrigo Marques (modelo) e reprodução Instagram. Beleza: Léia Turgane (modelo).

CASACOR
SÃO PAULO
FOCO NO
ESSENCIAL
pergunta. Venha viver as emoçõ
e os sonhos que
more seu ingre
casacoroficial
casacor_oficial
casacor.com
deca
RENAULT
mmartan
uniflex
duratex
Coral

ADEUS, BABY

O gato não quer sair do sofá e você já cansou do combo pipoca-filme-televisão? Está difícil lidar com a barba malfeita e as meias furadas dele? Você não está sozinha. Um estudo da Western Sydney University, na Austrália, mostra que os principais motivos para as mulheres terminarem um namoro são os traços da personalidade do parceiro, como preguiça (com 72% das preferências), aparência desleixada (71%), carência afetiva (69%) e falta de senso de humor (58%). "Elas fazem muito bem de prestar atenção nessas características que realmente dificultam um relacionamento de longo prazo", diz a psicóloga Cecília Zylberstajn, de São Paulo. Então não sofra! Quando o defeito incomodar muito, pense se não é o caso de deixar o namoro para trás – mesmo que muita gente diga que está se apegando a uma "bobagem". Assim, você abre espaço para encontrar alguém que é seu número.

Foto: Getty Images. Texto: Carla Aranha.

SORRISO FÁCIL E SINCERO

Viajar é sempre muito bom, mas você não precisa voar até Bora Bora ou pisar nas praias do Caribe para se sentir feliz. Experiências simples são suficientes para que o cérebro libere mais dopamina, um neurotransmissor da alegria, de acordo com pesquisadores das universidades Harvard, nos Estados Unidos, e Hiroshima, no Japão. Eles elencaram seis experiências possíveis de serem colocadas em prática no dia a dia e com o poder de fazer com que a felicidade bata à sua porta. Quer saber? A maioria tem a ver com um estilo de vida saudável!

- » Ir a pé para o trabalho.
- » Ver fotos de animais fofos.
- » Ter uma hora a mais de sono.
- » Abraçar quem você gosta.
- » Ouvir música.
- » Passar mais tempo com amigos bem-humorados.

A FELICIDADE É SIMPLES ASSIM

DEU MATCH

Se ainda não decidiu dar uma chance aos aplicativos de relacionamento, saiba que eles ajudam você a se abrir para novas experiências. As paqueras virtuais ainda incrementam o repertório afetivo e sensual, segundo a psicóloga Lígia Baruch, uma das autoras de *Tinderelas – O Amor na Era Digital* (Ema Livros). Ao entrevistar mulheres urbanas e conectadas, Lígia identificou três estilos de usuária (curiosa, recreativa e racional) e descobriu: você pode ir além do match! Escolher em vez de apenas esperar ser escolhida e, com isso, assumir o controle sobre sua própria vida amorosa e sexual.

1 **Curiosa** Iniciante nesse tipo de aplicativo, gosta mais de olhar as fotos do que de conversar. Quer checar o mercado, ver se tem gente interessante, sem necessariamente marcar um *date*.

2 **Recreativa** Já perdeu o receio dos apps e conversa com várias pessoas, de diferentes idades e níveis econômicos. Quer se divertir e achar pessoas legais para transar sem compromisso.

3 **Racional** Pragmática, não perde tempo: faz várias perguntas aos candidatos – quase uma entrevista de emprego – e só sai com quem se encaixa no perfil desejado.

Fotos: Getty Images.

100% SAUDÁVEL

Boa notícia para as brasileiras: o Sistema Único de Saúde (SUS) anunciou, no início do ano, a oferta de novas opções de tratamento, como arteterapia, meditação e reik. Aprenda a tirar proveito dessas técnicas, mesmo antes do aparecimento de qualquer sintoma.

Quando a dor de cabeça começa, logo tomamos um remédio. Quem é diagnosticado com uma doença crônica já se imagina cercado de pílulas para sempre... Não precisa ser assim! "A medicina tradicional costuma cuidar apenas dos sintomas desses problemas, mas não trabalha suas causas, como o stress cotidiano", aponta Wallace Lilmaa, pesquisador especialista em saúde quântica, de Recife. Por isso, o SUS começou a seguir uma tendência mundial e acabou de divulgar que passa a oferecer opções alternativas de tratamento, mesmo como forma de prevenção para pacientes saudáveis. Conheça os benefícios delas e coloque-as em prática já.

MINDFULNESS

Antes de dormir ou ao acordar, respire profundamente e preste atenção no ar entrando e saindo do seu nariz. Bastam cinco minutos da técnica para você tranquilizar a mente e quebrar o ciclo de stress, que, sim, pode fragilizar nosso sistema imunológico. "Na Grã-Bretanha, o mindfulness já é usado em casos de diabetes, hipertensão, depressão e até câncer", diz o médico Marcelo Demarzo, do Centro Mente Aberta, em São Paulo.

TRATAMENTOS NATUROÁTICOS

A mãe Terra é muito mais poderosa do que você imagina. Para começar, coloque na sua geladeira – e na sua despensa – o máximo de alimentos orgânicos e ervas naturais. "As pessoas fogem do sol, mas ele é fonte de vitamina D3, que previne mais de 100 tipos de doenças crônicas, como diabetes, Alzheimer e fibromialgia", diz Wallace. Só não exagere na exposição e procure os horários mais seguros – antes das 10 e depois das 16 horas.

ARTETERAPIA E MUSICOTERAPIA

Criar um hobby artístico – até para quem não tem tanto talento – pode aliviar as tensões, diminuir os sintomas de ansiedade e melhorar o quadro de doenças como depressão e artrite, já que tira o foco da dor. "Pintar, mexer com argila ou mesmo tocar um instrumento ajuda você a se concentrar no presente e reencontrar o prazer em pequenas ações", diz Wallace.

O QUE FAZER HOJE PARA SER COMO ELAS NO FUTURO

Se você está em torno dos 30 anos, provavelmente passará dos 80. Saiba quais escolhas fazer no presente para garantir bem-estar quando alcançar a idade destas três vovós fit. POR MARCELLA CENTOFANTI

Até poucas décadas atrás, viver era uma corrida de 100 metros rasos. Hoje, está mais para uma maratona – às vezes, um ironman. Enquanto em 1945 a expectativa de vida no Brasil era – caia para trás – de 43 anos, a média atual fica em torno de 75 anos, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). E, ufa!, vai continuar crescendo: de 2030 em diante, os idosos brasileiros serão mais numerosos do que as crianças. "Se você tem hoje 20, 30, 40 anos, deve se preparar para uma velhice bem longa", afirma o médico epidemiologista Alexandre Kalache, presidente do Centro Internacional da Longevidade Brasil. "Para chegar até lá bem, é preciso ter estratégia, treino e atitude", aponta. Quer ser uma vovó com muita disposição? Inspire-se nas três musas da BOA FORMA e nestas dicas que não envelhecem jamais!

ACALME OS NERVOS

Ficar constantemente irritada não estraga somente seu humor. Mulheres que sofrem de stress crônico têm níveis menores de um hormônio chamado klotho, conhecido por brecar o envelhecimento, de acordo com pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. "Adotar um hobby, cultivar as amizades e, para quem gosta, investir em atividades de relaxamento, como meditação, equilibra a mente", diz Alexandre. Outros aliados: comer bem, dormir o suficiente, praticar exercícios e manter distância de álcool e cigarro.

INSPIRE-SE NAS VOVÓS GREGAS E ITALIANAS

Quem já foi às ilhas paradisíacas da Europa não se esquece da sensação de bem-estar e, claro, das refeições. Muito mais que deliciosa, a dieta mediterrânea diminui as chances de câncer, doenças cardiovasculares e Alzheimer. Não por acaso, Icária, na Grécia, e Sardenha, na Itália, são dois dos cinco lugares do mundo com alto índice de habitantes centenários. O cardápio baseado em vegetais, peixes, frutas, grãos integrais, azeite, castanhas e vinho oferece diversas opções de pratos – de entradas a sobremesas.

CONTROLE OS PONTEIROS DA BALANÇA

Mesmo que seu objetivo não seja ficar com as curvas da Sabrina Sato, controlar as escolhas à mesa é fundamental para viver muito – e, claro, bem. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta o sobrepeso como fator de risco para diabetes, câncer e doenças do coração. Não à toa, em Okinawa, no Japão, a população centenária tem um corpo esguio: ela se inspira no lema "comer até estar 80% satisfeito". Não lida bem com números quando está com fome? Foque em manter um índice de massa corpórea (IMC) saudável (para mulheres, é de 18 a 25).

BOXE

Maria Ligia Leite, 73 anos

Há quanto tempo pratica o esporte: incentivada pelo neto (o instrutor de boxe Rodrigo Leite), Ligia começou as aulas de boxe – que faz duas vezes por semana – há um ano. Mas antes ela já praticava musculação e dança de salão, frequentemente.

Por que gosta do esporte: "Além de ser fã do professor?" Ligia gosta de aeróbicos e acha que o boxe dá bastante desenvoltura. "Desde que comecei os treinos, fiquei mais ágil!", diz ela.

PLANEJE AS FINANÇAS

É isso mesmo. Quando for idosa, remédios, tratamentos, exames e consultas médicas podem consumir boa parte das suas despesas. Em paralelo, é provável que os ganhos cairão. Então, programe-se o quanto antes. "O planejamento financeiro garante uma velhice agradável", afirma o geriatra Omar Jaluul, do Hospital das Clínicas de São Paulo.

APAGUE O CIGARRO

Agora mesmo, jogue o maço fora e elimine a principal causa de morte evitável do mundo. Impossível largar o vício? Pense nos benefícios: após 12 a 24 horas sem fumar, os pulmões já funcionam melhor, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca). Dois dias depois, você sentirá diferença no paladar e no olfato. Em três semanas, a respiração ficará mais fácil. O risco de infarto no miocárdio cai à metade para quem está livre do vício há um ano. Ainda dá tempo!

ACHE SUA CARA-METADE

Em comparação com os solteiros, quem está em um relacionamento estável na meia-idade tem metade do risco de morte prematura, segundo um estudo da Universidade Duke, nos Estados Unidos. Para os pesquisadores, o apoio do parceiro torna os desafios mais fáceis de encarar.

SURFE

Penha Ribeiro (a vó Penha), 74 anos

Há quanto tempo pratica o esporte: começou a surfar há quatro meses (duas vezes por semana), mas sempre jogou vôlei (duas vezes) e fez ginástica (três vezes).
Por que gosta do esporte: "Via os surfistas e parecia que eles estavam voando! Morria de vontade de experimentar também", diz. Apesar de ainda estar pegando o jeito, ela já se sente uma sereia enquanto está em cima da prancha.

SAIA CORRENDO

Patins, natação, dança, loga... Não importa qual esporte você prefere, o que vale é se mexer! Para ter uma noção, as doenças do coração e do cérebro são a principal causa de morte entre as brasileiras e a atividade física pode, sim, evitá-las. Bônus: jovens que praticam exercícios aeróbicos chegam à meia-idade com a memória preservada, segundo uma pesquisa publicada na revista *Neurology*, em 2014. Segundo os estudiosos, as chances de desenvolver demência são reduzidas. "A endorfina produzida melhora o humor e ajuda a vencer a depressão", diz Alexandre.

CULTIVE AS AMIZADES

A solidão pode encurtar a vida tanto quanto a obesidade, de acordo com um estudo da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos. Mas cuidado: enquanto a internet reduziu a distância entre as pessoas, algumas relações online são superficiais e sem vínculo emocional. Não deixe as conversas de WhatsApp substituir seus encontros com as amigas.

22. DURMA O TANTO NECESSÁRIO

Uma ótima noite de sono melhora o humor, faz a gente descansar e ajuda nosso cérebro a realizar uma faxina na memória, descartando as informações irrelevantes e consolidando as importantes. "Um bom sono preserva a cognição e reduz o risco de depressão, doenças cardiovasculares e ansiedade", informa Omar. Em uma pesquisa da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, as participantes mais velhas dormiam mais de cinco e menos de oito horas por noite. De acordo com Omar, a dica para saber sua dose de sono ideal é observar como está sua disposição de dia. Anda sonolenta? Sinal de que precisar repousar mais.

ELEJA UM OBJETIVO

Durante a juventude, as metas são claras. Mas e depois? "Sem um propósito, a existência fica monótona", aponta Omar. O geriatra recomenda buscar hobbies e grupos que tenham interesses semelhantes aos seus desde agora. "Na velhice, sobra tempo livre. O que cada indivíduo vai fazer com ele é uma decisão construída ao longo da vida."

LEVANTE PESO

É verdade que mulheres vivem por mais tempo do que os homens. "Mas idosas costumam ter limitações físicas mais cedo também", avisa Alexandre. Nossos vilões: perda da massa muscular, avanço da osteoporose e incidência de artrite e artrose. Combinada com o sobrepeso e a obesidade, essa perda de mobilidade fica ainda mais comprometida. Vá para a sala de musculação! "Exercícios de força melhoram as massas muscular e óssea", afirma o médico.

IOGA

Dinah Rodrigues, 89 anos, instrutora de ioga

Há quanto tempo pratica: Dinah começou na hatha ioga com 32 anos e teve a ideia de organizar seu próprio curso há 26. "Os exercícios são voltados para mulheres que sofrem com a baixa hormonal", explica ela. Inspiradas na prática milenar, as aulas reativam diversas glândulas do corpo.
Por que gosta do esporte: "Com a ioga, os resultados vão além da estética. O nível dos hormônios realmente fica mais alto e, com isso, o cabelo e a pele também melhoram", diz Dinah.

TOME SOL — MAS BEM POUCO

Mais para a frente, você vai se lembrar deste ensinamento: uma velhice saudável exige um esqueleto resistente. E, para reforçar a formação dos ossos, vale a pena, desde já, reservar 15 minutos por dia para tomar sol, que é fonte de vitamina D. Deixar à mostra grandes áreas, como pernas e braços, costuma ser suficiente para garantir a dose necessária para o organismo. "Quem não pode tomar sol ou tem déficit do nutriente deve fazer uso de suplementos", diz Omar.

APRENDA COM A BOA FORMA

Ler esta reportagem é uma das etapas para se tornar uma idosa cheia de vigor. Muito bem! Quando você adquire conhecimentos sobre bem-estar, pratica o que os médicos chamam de alfabetização da saúde. "A informação ajuda a mulher a se cuidar, fazer escolhas alimentares inteligentes, eleger exercícios adequados, reconhecer sinais precoces de determinadas doenças e procurar socorro quando necessário", diz Alexandre. A gente viu vantagem!

Fotos: Lu Cristhovam (Maria Ligia), Marcelo Prest (Penha) e arquivo pessoal (Dinah). Beleza: Amanda Raimondi (Maria Ligia).

"O diabetes transformou a relação com meu corpo PARA MELHOR"

Ao descobrir a doença, Bethânia Martins tinha duas opções: se render ao problema ou encarar uma nova rotina com exercícios e alimentação regrada. Ela escolheu a segunda. Hoje, aos 43 anos, a mineira comemora o shape definido e a saúde sob controle.

"Quando falam para você não se estressar tanto por motivos profissionais, leve a sério. Uma situação desagradável no trabalho acabou com meu emocional e me fez desenvolver um problema de saúde que revolucionou minha rotina para sempre: o diabetes tipo 1 *[uma doença autoimune, associada à genética e que pode ser desencadeada por fatores externos]*. Descobri aos 29 anos, depois de semanas sofrendo com os sintomas (emagrecimento, sede e cansaço). No dia do diagnóstico, estava com apenas 45 quilos – peso que nunca havia atingido – e fui internada assim que os exames saíram.

Ao conversar com o médico, fiquei em estado de choque. O que eu conhecia sobre diabetes? Absolutamente nada! Só sabia que ele precisava ser controlado e que podia levar as pessoas a ficar cegas ou a amputar partes do corpo. Imagine o susto! Chorei muito e neguei de todas as formas minha condição. Durante um ano, injetava insulina antes de cada refeição *[é ela que coloca o açúcar para dentro da célula]*, mas não fazia mais nada para melhorar minha saúde.

Até que comecei a pesquisar sobre o assunto e descobri que esporte e uma boa alimentação fariam diferença na minha qualidade de vida – mais que isso, afastariam o risco de o quadro piorar. O problema principal na época era que, apesar do meu shape magro, açúcar e carboidratos dominavam minhas escolhas. Para começar, substituí o macarrão e o pão (eram seis unidades por dia!) pelas versões integrais. Também aderi às opções light dos doces e dos refrigerantes e passei a encarar a malhação três vezes por semana.

Logo meu percentual de gordura baixou de 22 para 19%, só que continuava muito dependente da insulina. Uma nutricionista, então, me ajudou a reformular meu cardápio: cortamos o chocolate, a massa e as bebidas açucaradas. Também aprendi várias receitas para eu mesma preparar minhas refeições – até fiz um curso de culinária fit.

Como meu paladar ainda era louco por açúcar – amava passar Nutella na bolacha –, encontrei trocas para substituí-lo, como um shake de abacate no café da manhã e frutas e iogurte no lanche da tarde. Quando o desejo aperta demais, faço um cupcake saudável. O prato do almoço também ganhou mais cores e o whey protein foi inserido no dia a dia. Juro que nunca saio da dieta! No jantar fora de casa, troco drinques por suco e peço o prato mais leve do restaurante (salada, salmão com legumes ou frango grelhado).

Minha rotina fitness também recebeu um boost: as aulas de dança viraram duas sessões de ginástica no dia (uma hora de bike, esteira ou escada pela manhã e, depois, musculação à noite). Não fico parada nem nos fins de semana, quando encontro meu personal ou vou correr ao ar livre. Não há viagem, trabalho ou qualquer

Conte a sua história de sucesso para nós! Envie aqui: euconsegui@abril.com.br

ANTES

Foto: Natália Mitie Caneshiro. Beleza Bruna Pezzino. Top e legging Alo Giro; jaqueta e tênis Adidas Originals.

emergência que me faça abrir mão de me exercitar – até aproveitei esta sessão de fotos com a BOA FORMA, em São Paulo, para ir ao Parque do Ibirapuera.

Essas mudanças, sim, transformaram a forma como eu via o diabetes – além de fazer meu percentual de gordura chegar aos 14%. Hoje, ainda preciso injetar insulina todas as manhãs, mas, pelo menos, ela dura o dia inteiro, já que a atividade física e a alimentação saudável ajudam no controle da glicemia. Não sofro mais com os sintomas da doença e até meus exames mostram uma saúde perfeita.

Claro que passar por todo esse processo foi difícil – e ainda é, já que tenho que ficar sempre alerta –, porém o diabetes não me impede de ser feliz. Se eu pudesse dar uma dica às pessoas na mesma batalha, seria: faça sua parte, se coloque em primeiro lugar e nem por um segundo desista de uma vida plena e maravilhosa."

RECEITA: CUPCAKE FIT DA BETHÂNIA

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1/2 xíc. de whey protein de cacau
- 1 col. (sopa) de cacau em pó
- 1 xíc. de adoçante culinário
- 1/2 xíc. de aveia em flocos
- 1/2 xíc. de óleo de coco
- 1/2 xíc. de castanhas-do-pará picadas
- 1 col. (sopa) de fermento

MODO DE FAZER

Misture tudo em uma batedeira (deixando a castanha e o fermento por último) e transfira para as forminhas de cupcake untadas com óleo de coco. Deixe assar por 12 minutos.

OUSADIA E ALEGRIA!

Durante o treino, o body da coleção BOA FORMA para Alekta garante conforto aos movimentos. Já no dia a dia, você pode combiná-lo com um jeans boyfriend e desfilar suas curvas com orgulho. À venda no site alekta.com.br por R$ 179.

Foto: Du Borsato. Beleza: Bruno Miranda (Capa MGT). Tratamento de imagem: Sandro Ling. Texto: Daniela Bernardi. Preço pesquisado em fevereiro de 2017.

Chapinha, tintura
e alisamento, lá vou eu.

nativaSPA

boticario.com.br/nativaspacaviar

*Promoção válida na compra de 2 ou mais itens de NATIVA SPA TERAPIA DO CAVIAR, no período de 31/03/2017 a 05/04/2017 ou enquanto durarem os estoques. Imagens meramente ilustrativas.

oBoticário

Acredite na beleza

Destaque e sinta a fragrância.

Nova Linha Nativa SPA Terapia do Caviar.
Reparação que você sente.

Nativa SPA Terapia do Caviar traz um poderoso complexo com caviar verde para uma reparação absoluta dos cabelos. Recupere o brilho, a maciez e até a autoestima.